

Emotionally Healthy Spirituality by Peter Scazzero

الروحانية الناضجة وجدانياً

لا يمكن أن تنضج روحياً دون أن تنضج وجدانياً



بيتر سكزيرو

الروحانية

الناضجة وجدانياً

يستعرض المؤلف أفكاره في هذا الكتاب في قسمين رئيسين:

يشرح في القسم الأول علامات الروحانية غير الناضجة وجدانياً وأثرها في حياتنا، حيث يروي مواقف مؤلمة من عائلته وكنيسته، ثم يُبين لنا كيف وصل إلى حقيقة وجود مزيج ثوري ما بين التوازن الوجداني والروحي.

بعد ذلك يتناول في القسم الثاني الطريق إلى تحقيق ذلك النمو الناضج على صعيد الصحة الوجدانية والروحانية التأملية، وذلك بتناول سبعة أساليب مستقاة من الكتاب المقدس، ومجرية عملياً تمكّنا من إطلاق قوة الحياة التي يريدها المسيح في حياتنا. ويساعدنا المؤلف أيضاً على معرفة أنفسنا، واستخدام الانضباط الروحية في حياتنا اليومية، كما يقدم إلينا في الفصل الأخير أمثلة تُعيننا أن نضع لأنفسنا ما يُسميه «قانون الحياة».

الروحانية

الناضجة وجدانيا

مكتبة آية الله
الموسسة الثقافية والدراسية والادبية بطنجة
تونس، ليبيا

الرقم الكتابي: ١٤٩٩ / كتابه

الرقم الطابعي: ١ / ٢٠١٢

تاريخ التوزيع: ٢٠١٨ / ٢٠١٨

الروحانية الناضجة وجدانياً

لا يمكن أن تنضج روحياً دون أن تنضج وجدانياً

بيتر سكزيرو

ترجمة: د. أوسم وصفي



ophir

Originally published in English by The Zondervan Corporation L.L.C. a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc. under the title:

Emotionally Healthy Spirituality by Peter Scazzero.

Copyright © 2006 by Peter Scazzero.

Arabic Edition Copyright © 2018 by Ophir Printers & Publishers.

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C. a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

الروحانيّة الناضجة وجدانيًا

الطبعة العربية الأولى ٢٠١٨م

حقوق الطبع محفوظة

أوفير للطباعة والنشر

ص.ب. ٣٠٦٢، عمّان ١١١٨١، الأردن

هاتف: ٣٣٨١ ٤٦٣ ٩٦٢ +، فاكس: ٣٣٨٥ ٤٦٣ ٩٦٢ +

Email: info@ophir.com.jo

www.ophir.com.jo



رقم الإيداع: ٢٠١٧/١٢/٦٢٤٢

ISBN 978-90-5950-252-9

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

المحتويات

المقدمة ٧

الجزء الأول

مشكلة الروحانية غير الناضجة وجدانيًا

الفصل ١ :

إدراك روحانية قمة جبل الجليد ١٥

الفصل ٢ :

الأعراض العشرة الأهم للروحانية غير الناضجة وجدانيًا ٣٧

الفصل ٣ :

الترياق الثوري: الصحة الوجدانية والروحانية التأملية ٥٩

الجزء الثاني

الطريق إلى الروحانية الناضجة وجدانيًا

الفصل ٤ :

اعرف نفسك لتعرف الله ٩٣

الفصل ٥ :

الرجوع إلى الوراثة من أجل التقدم نحو الأمام ١٣١

الفصل ٦ :

رحلة عبر الجدار ١٦٣

الفصل ٧:

كيف للخسارة والتّوحي أن يفتح آفاق التّمس الإنسانيّة؟ ١٨٧

الفصل ٨:

اكتشاف إيقاعات البرنامج اليوميّ والسبت الأسبوعيّ ٢١٣

الفصل ٩:

النموّ إلى شخصٍ راشدٍ وناضجٍ وجدائيًّا ٢٤٣

الفصل ١٠:

الخطوة التالية: كيف نضع "قانونَ الحياة" لأنفسنا ٢٧١

الملحق أ: صلاةُ الفحص ٢٩٥

شكْرٌ وعرفان ٢٩٧

الملاحظات ٢٩٩

المقدمة

عندما ظهر كتاب "الروحانيّة الناضجة وجدانيًا" للمرّة الأولى، لم أتخيّل مدى عمق تردّد صدى الرسالة التي احتوتها صفحاته في كثير من الكنائس، من كلّ الحدود الطائفية واللاهوتية، في أفريقيا وآسيا وأوروبا وأميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك الشرق الأوسط، وأستراليا ونيوزيلندا، ووصولًا إلى أميركا الشماليّة أيضًا.

ومنذ ذلك الحين، ظلّ هذا الكتاب ينمو حتّى صار منهجًا وكتابًا عمليًا، كما نُشرَ في صيغة ملفات إلكترونية، وبات يقدّم برنامجًا عمليًا على مدى ثمانية أسابيع اسمه "الروحانيّة الناضجة وجدانيًا يوميًا بيوم". ظهرت كلّ هذه المنتجات لتكون موادّ مُساعدة مُصاحبة للمادّة الأساسيّة. وقد صار هذا المنهج أساسًا للعديد من الكنائس التي تحاول أن تلتزم تقديم نموذج للتشكيل الروحي العميق الذي تستطيع هذه الكنائس بواسطته أن تؤدّي رسالتها¹.

وكثيرًا ما أسأل عن السبب الذي جعلَ محتوى هذا الكتاب ينتشر بهذه السرعة حول العالم. وأعتقد أنّ السببَ هو أنّه جرى العملُ بهذا المحتوى في كنيسة محليّة وبصورة بطيئة جدًا، لفترة طويلة من الزمن. لقد أمضينا الوقت الكافي لنستوعب المبادئ الموجودة في هذا الكتاب على مدى أكثر من تسع عشرة سنة. ونحو ألف وخمسة مئة شخص من ثلاث وسبعين خلفيّة يحضرون اجتماعاتنا الرئيسيّة. وقد قدّم هذا إلينا فرصةً فريدةً، وأتاح لنا سياقًا أمكننا به أن نستخدم هذه المادّة مع مجتمعٍ متنوّعٍ يكاد يمثّل الكنيسة العالميّة العامّة.

وفوق هذا، خضع المحتوى الذي ستصادفه في الفصول المختلفة للتأمل كثيراً، ووعظاً، وصلياً من أجله، وطُبّقَ في حياة الكثيرين من أعضاء كنيستنا. وقد رُحنا نستوعب هذه المفاهيم ونستذكرها رويداً رويداً في رحلتنا مع المسيح. يتميز هذا الكتاب عن الكتاب الأول، الذي يحمل في العريضة عنوان "نضوج الكنيسة ونضوج قادتها" (*The Emotionally Healthy Church*) بثلاثة أمور غاية في الأهمية. أولاً، ليس هذا الكتاب موجّهاً للقادة والرعاة بل للجميع. ثانياً، لمن قرأوا الكتاب الأول، ستلاحظون مبادئ إضافية جديدة، وغيرها جرى تطويرها وجعلها مصقولة أكثر. لقد أعطتنا السنوات ما بين الكتابين وقتاً ثرياً للتأمل وتعميق الأفكار.

أخيراً، أقول إنني أكتب بحماسة داخلية ملتهبة تدفعني لأجعل الكنوز العتيقة التي تحفل بها الكنيسة متاحة اليوم؛ فقد أعطى التقليد التأمل ملياً وغنى وعمقاً كبيراً لعملية التلمذة والتشكيل الروحي في كنيستنا.

لقد أدى تضمين الروحانية الصحيحة وجدانياً في حياة قادة كنيستنا وأعضائها إلى قيادتهم نحو أفاق أبعد لم نكن نتخيلها في الحياة في الروح القدس. يمكنك أن تتوقع الأمر نفسه بينما تبدأ هذه الرحلة.

ألاحظ التغيير الذي حدث في شخصياً؛ فقد خدمت راعياً في "كنيسة الحياة الجديدة" مدة ست وعشرين سنة. وفي تشرين الأول/أكتوبر ٢٠١٣م؛ بعد أربع دورات من التتابع على الوظيفة، تعيّر دوري، وأخدم الآن في فريق العمل راعياً معلماً عاماً. وقد أحدث هذا التغيير امتداداً رائعاً، وأجرى عمقاً جديداً للكنيسة ولهذا الكتاب أيضاً.

والآن حان دورك!

المقصود بهذا الكتاب أن يعيّر حياتك، وليس فقط أن يقدم إليك معلومات، بل هو دعوة إلى علاقة أعمق وأكثر اتساعاً بيسوع المسيح، تتطلب منك أن تنطلق في رحلة إلى المجهول، تماماً مثلما فعل إبراهيم عندما ترك منزله المريح في أور، وخرج مرتحلاً خلف الله إلى أرض جديدة ليختبره على نحو جديد تماماً. إن المزج ما بين الصحة النفسية والروحانية التأملية، وهو قلب الرسالة الموجودة على صفحات هذا الكتاب، سوف يُطلق ثورةً في حياتك. وستعمل هذه الثورة بدورها على تغيير كل أشكال علاقاتك. لذا أرجو أن تقرأ هذا الكتاب مُصلِّياً ومفكِّراً- أن تقرأه بترؤ. توقّف عدّة مرّات لتستوعب الومضات التي يومض الله بها على حياتك بينما تقرأه.

أنصحك أيضاً أن تكتب ما يكلمك الله به؛ فأنا عندما أقرأ كتاباً من شأنه أن يبينني، أكتب على الغلاف بعض العبارات حول الأفكار الثابتة التي يُعطيني الله إيّاها مع رقم الصفحة. بهذه الطريقة أستطيع أن أعود وأراجع بسهولة ما قاله لي الله. ربّما تحب أن تكتب على هوامش هذا الكتاب أو تحتفظ بدفتر منفصل تضع على صفحاته الأفكار بينما تقرأه.

صلّ الصلوات، ببطء، في نهاية كل فصل. لا تتعجل؛ فكل فصلٍ كان يُمكن أن يتمدّد ليكون كتاباً بحدّ ذاته. وهناك الكثير من المادّة الروحية التي يُمكن أن تتأمّلها وتفكّر فيها على مهل.

والأمر الأهم هو أن تتذوّق السيّد المسيح وتحتفل به في هذه الصفحات. إنك تريد أن تنمو في خبرتك بيسوع، وليس فقط أن تضيف إلى ذاتك معلوماتٍ عنه.

إنّ هذا الكتاب مقسّم بطريقة بسيطة. الجزء الأول بعنوان "الروحانية غير

الناضجة وجدانيًا"، ويهدف إلى مساعدتك على تعرّف طبيعة هذا النوع من الروحانيّة، وما تبدو عليه. فمن المهمّ أن ترى بوضوح طبيعة المشكلة ومداهما قبل أن تقرأ عن طريقة التعامل معها بصورة جذريّة وفعّالة.

ويقدّم الفصل الثالث المفصل الذي يدور حوله باقي الكتاب؛ فهو يشرح السبب الذي لا يُمكنك لأجله الاستغناء عن الصّحة الوجدانيّة والروحانيّة التأمليّة للوصول إلى عمقِ أعماق حياتك لتتغيّر إلى صورة السيّد المسيح. ربّما تشعر بالرغبة أن تعودَ لتقرأ هذه الفصول بعد أن تنتهي من الكتاب.

أمّا الفصول من الرابع إلى العاشر، فتتناول المسارات الخاصّة لتحقيق الروحانيّة الناضجة وجدانيًا. وقد أشار يوحنا الصليب (St. John of the Cross) في مقدّمة كتابه "أسنة المحبّة الملتهبة" (*The Living Flame of Love*) إلى أنّ كلّ ما كتبه كان بعيدًا عن الواقع بقدر بُعد اللوحة الزيتيّة عن الكائن الحيّ الذي تمثله.² لكنّه أقدّم رغم ذلك على كتابة ما كان يعرفه. وبالطريقة نفسها، لا يستطيع هذا الكتاب أن يحويّ الله الذي لا يمكن أن يُحوى، والذي نسعى كلّنا لاهتين وراء معرفته. في الواقع، نحن سنمضي الأبدية بينما نحاول أن نعرفه بصورة أفضل. تذكر وأنّ تقرأ أنّ هذه الكلمات مثل لوحة زيتيّة، أفضل ما فعله هو أن توجّهك إلى لقاء أغنى وأكثر أصالة مع الإله الحيّ في المسيح.

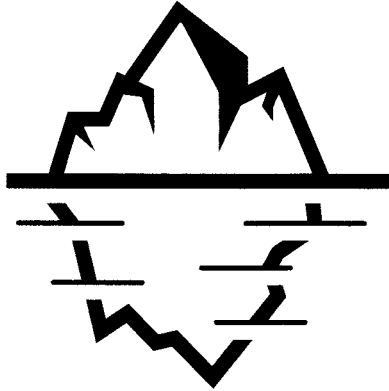
ويُقاسُ النجاح الحقيقي لهذا الكتاب بقدر التغيير الإيجابي الذي يحدثه في علاقتك بالمسيح يسوع، وبالآخرين، وبنفسك أيضًا.

ونتيجة غياب الصّحة الوجدانيّة عن حياتي وخدمتي في المراحل الباكّة منها، فإنّي أشكر الله على رحمته التي مكّنتني ليس فقط من البقاء على قيد الحياة، بل أيضًا الاستمتاع بغنى الحياة المسيحيّة الذي لم أتخيّل أنّه موجود.

إذا كنت متلهفًا لأن يغيّر الله ويغيّر من حولك، فأنا أدعوك إذاً أن تبدأ
القراءة الآن.

الجزء الأوّل

مشكلة الروحانيّة
غير الناضجة وجدانياً



إدراك روحانية قمة جبل الجليد

هناك أمرٌ خطأً على نحوٍ بائس

يُمكن أن تكونَ الروحانيَّةُ المسيحيَّةُ، دون التَّكامل مع الصَّحَّة الوجدانيَّة، أمرًا مميَّتًا لك ولعلاقتك بالله، وبالناس من حولك. وأنا أعلم ذلك جيِّدًا. لقد عشتُ نصف حياتي الراشدة بهذه الطريقة، ولديَّ من الأمثلة التوضيحيَّة الشخصيَّة أكثر ممَّا أهتمُّ بأن أرويهِ.

والمثال التالي هو أحد الأمثلة التي أتمنَّى لو استطعتَ نسيانها.

ابنتي فيث (Faith)...أين هي؟

قابلت جون وسوزان بينما كُنت أعظ في كنيسة أخرى. لقد كانا متحمَّسين لزيارة الكنيسة التي أرهاها، وهي كنيسة الحياة الجديدة في كوينز، نيويورك. وذات أحدٍ من الأيام الحارَّة الرطبة في شهر تمُّوز/يوليو، قادا سيَّارتهما لنحو ١٤٥ كيلومترًا من كونتيكت (Connecticut)، بما في ذلك الاختناقات المروريَّة المتوقَّعة، لكي يحضرا خدماتنا الثلاث المتتالية. وما بين الخدمة الثانية والثالثة، أخذني جون جانبًا ليقول لي إنَّهما يتمنَّيان لو يحصلان على وقتٍ يتكلَّمان فيه معي على انفراد.

كُنْتُ مُنْهَكًا جَدًّا، لَكِنَّ كُلَّ مَا كُنْتُ مَهْتَمًّا بِهِ هُوَ: مَاذَا سَيُظَنُّ رَاعِيَهُمَا، وَهُوَ صَدِيقٌ لِي؟ مَاذَا سَيَقُولَانِ لَهُ إِذَا لَمْ أُوَافِقْ عَلَى لِقَائِهِمَا وَالْحَدِيثِ مَعَهُمَا؟ مَاذَا سَيَقُولَانِ عَنِّي؟

فكذبت. وقلت: ”بالتأكيد، أحبُّ أن أَسْتَضِيفَ كُما على غداء متأخِّر بعد الظهر، وأنا متيقِّنُ أنَّ جيري ستحبُّ ذلك أيضًا“.

وجيري أيضًا، في إطار رغبتها أن تكون ”زوجةً صالحةً للراعي“ وافقتْ على الغداء عندما اتَّصلتُ بها، رغم أنَّها كانت أيضًا تفضِّلُ أن تقول ”لا“. ونحو الثالثة بعد الظهر وصلتُ مع جون وسوزان إلى البيت، وفي غضون دقائق جلسنا نحن الأربعة للأكل.

بدأ جون الحديث... وتحدَّثت... وتحدَّث كثيرًا. أمَّا سوزان فلم تُقل شيئًا.

وفي أثناء ذلك، تبادلتُ مع جيري بعضَ النظرات التي تحمل معنى. شعرنا بأنَّ علينا أن نمنحَهُما الوقت. لكنَّ حتَّى متى؟ وظلَّ جون يتكلَّم ويتكلَّم... ويتكلَّم.

لم أستطع أن أوقفه؛ إذ كان يشارك بشدَّةٍ وحماسة عن الله وعن حياته وعن الفرص الجديدة في العمل. ورُحِتُ أتساءل بيني وبين نفسي بينما أتظاهر بالاستماع: ”يا إلهي، كم أودُّ أن أكون ودودًا ولطيفًا، لكنَّ حتَّى متى؟“ وقد كنتُ غاضبًا. ثمَّ شعرتُ بالذنب جرَّاء شعوري بالغضب، وكنتُ أحرص أن يكون رأي جون وسوزان فينا أننا زوجان كريمان ومضيافان، لكنِّي كنتُ أتساءل عن السبب الذي جعله لا يعطي زوجته فرصة أن تقول شيئًا، أو أن نقول نحن حتَّى أيَّ شيء.

أخيرًا، قرَّرتُ سوزان أن تستريح قليلًا بالذهاب إلى دورة المياه. واستأذن

جون ليُجري مكالمةً هاتفيةً سريعة. وما إن صرنا بمفردنا، تكلمتُ جيري بصوت خفيض ومتذمر قائلة: "بيتر. لا أكاد أصدّق أنّك فعلتَ هذا. لم تسنحْ للأطفال فرصة أن يروك اليوم بتاتاً".

خفضتُ رأسي ونكست منكبّي، متمنياً لو يستثيرُ مَظْهري البائس رحمتها. لكنّ هذا لم يحدث.

عادت سوزان من دورة المياه وواصل جون الحديث. ولكم شعرتُ بأنّي أكره هذه الجلسة حول مائدة المطبخ! وفجأة، وبكل براءة قال جون: "أتمنى ألاّ أكون قد أطلتُ الحديث". فأجبتُه مستمراً في الكذب بالنيابة عنّا: "لا بتاتاً، إنّه لشيء عظيم أن نستضيفكما".

جلست جيري صامتةً بجواري. ولم أرد أن أنظرُ إليها.

بعد ساعة أخرى، نطقتُ جيري، قائلة: "مضى وقتٌ لم أسمع فيه صوت فيث". فيث هي ابنتنا التي كانت حينها في سنّ الثالثة.

استمرّ جون في الحديث كما لو أنّ جيري لم تقل شيئاً. فتبادلتُ مع جيري النظرات وواصلنا التظاهر بالاستماع. ومن وقت إلى آخر كنا نمدُّ رقبتينا لنحاول أن نرى ما يحدث خارج المطبخ.

أقنعت نفسي أنّ كل شيء على ما يرام. إلا أنّ أعراض الضيق والتوتر والقلق ونفاد الصبر بدأت تظهرُ على جيري. وأستطيع أن أستنتج أنّ عقلها كان يموجُ بالكثير من الأفكار حول فيث، وما يمكن أن يكون قد حدث لها. كان البيت هادئاً جداً على نحوٍ لافت، واستمرّ جون في الحديث.

أخيراً، استأذنت جيري وقالت: "يجب أن أذهب لأطمئنّ على ابنتنا". قالت ذلك بنغمة استطعتُ أن أدرك أنّها متضايقة جداً. واندفعت نازلة إلى

الطابق السفلي، فلم تجد فيث. ثمَّ إلى غرف النوم، ولم تجدها أيضاً. غرفة المعيشة، ولم تجدها. لم تجدها في أيِّ مكان في المنزل. فاندفعتْ جيري مرتعبةً إلى المطبخ قائلة: ”بيتر. يا إلهي! لا أستطيع أن أجد فيث في أيِّ مكان. إنها ليست هنا“.

تملَّكنا الرعبُ عندما تلاقَتْ أعينُنَا لجزء من الثانية. لقد فكَّرنا في الوقت نفسه في الخيار المستحيل: حوض السباحة!

رُغمَ أننا كنَّا نعيش في بيت صغير شبه مستقل، فقد كان لدينا حوض سباحة صغير عمقه أقلُّ من متر في الفناء الخلفي، وذلك في محاولةٍ متًا لتحمل جوَّ نيويورك الحارَّ الرطب في الصيف. ركضنا نحو الفناء الخلفي، لنرى أنَّ أسوأ مخاوفنا قد تحقَّقت.

كانت فيث واقفة في وسط حوض السباحة وظهرها نحونا. كانت ابنتنا الصغيرة تقف عارية على أطراف أصابعها والمياه تغمرها حتى ذقنها، وتكاد تملأُ فمها.

في الحال شعرتُ بأنِّي وجيري نكاد نتقدَّم في العُمر نحو خمس سنوات على الأقل. صرخت جيري: ”فيث لا تتحرَّكي“ وهرعت لتنتشلها من حوض السباحة. يبدو أنَّ فيث نزلت إلى المياه بواسطة السلم الموضوع دون أن تنزلق، وحافظتْ على نفسها واقفةً على أطراف أصابعها لئلا تغرق، وظلَّت على تلك الحال... مَنْ يعلم كم من الوقت؟

فلو أنَّها انزلقت، لكنتُ أعدُّ، أنا وجيري، لدَفن ابنتنا الصغيرة بعدَ عدَّة ساعات. ظللتُ وزوجتي نرتجف عدَّة أيَّام، بل إنِّي أرتجفُ الآن وأنا أكتبُ هذه الكلمات.

والحقيقة المحزنة بشأن هذا الحادث هي أن شيئاً لم يتغيّر داخلنا، وكان الأمر يتطلّب خمس سنوات أخرى، ومزيداً من الألم، وبعض الأحداث الخطيرة الأخرى.

كيف استطعنا أن نكون مُهمّلين إلى ذلك الحدّ؟ إنّي أتذكّر هذه الحادثة بكمّ كبير من الحرج جرّاء هذا القدر من عدم الأمانة وعدم النصح الذي تصرّفنا به مع جون وسوزان، ومع الله، ومع أنفسنا أيضاً! لم يكن جون هو المشكلة، بل كنتُ أنا المشكلة. من الخارج بدوّتُ طيباً ولطيفاً وصبوراً، بينما لم أكن كذلك من الداخل. لقد كنت أريد أن أظهر صورةً لامعةً جميلةً للمسيحيّ الصالح، حتّى إنّي انفصلتُ تماماً عمّا كان يحدث في داخلي. كان لسان حالي يقول: "أتمنى أن أكون مسيحياً صالحاً بما يكفي. هل سيعجبُ هذان الزوجان بنا؟ هل سيحسباننا على ما يرام؟ هل سيقدمُ جون عني تقريراً جيّداً إلى راعيهِ صديقي؟".

لقد كان التظاهر أكثر أماناً لي من الصدق والشفافية.

وكانت الحقيقة هي أن تلمذتي وروحانيتي لم تتلامسا مع جروح عميقة في داخلي، ولم تتعاملا مع أنماط الخطيّة في حياتي، لا سيّما تلك الأنماط القبيحة التي كانت تظهر خلف الأبواب المغلقة في بيتنا، وفي أثناء التجارب والخلافات والصراعات والنكسات.

لقد كنت متوقّفاً عند مستوى غير ناضج من التطوّر الروحيّ والنفسيّ. ولم تؤدّ حياتي المسيحيّة إلى أيّ تغيير في الأماكن العميقة من حياتي (أي السلوك الذي يخرج في المواقف الصعبة).

وبسبب ذلك، كادت ابنتي أن تموت. لقد كان هناك حقاً شيءٌ ما خطأً على نحوٍ بائسٍ ومُرعبٍ في روحانيتي، فماذا يكون؟

تاركو الكنائس

ظلَّ الباحثون يدرسون تلك المجموعة التي تُعرَف بِاسْمِ "تاركو الكنائس"^١ - وهي مجموعة يتزايد عددها في السنوات الأخيرة. وبعض أولئك التاركين هم مؤمنون حقيقيون، لكنهم صاروا مُحَبِّطِينَ من الكنائس. وقد قطع هؤلاء الرجال والنساء عهدَ علاقةٍ قلبياً وحقيقياً بالسيد المسيح، لكنهم بدأوا يُدركون بالتدرج، وعلى نحوٍ مؤلم، أنَّ الروحانيَّةَ المُتاحة في الكنائس لم تقدِّم أيَّ عمقٍ حقيقيٍّ يُغيِّرُ الحياةَ إلى صورة المسيح، سواء فيهم أم في مَنْ حولهم.

أين الخطأ؟ لقد كانوا تابعين مُخلصين ليسوع المسيح، لكنهم كانوا يصارعون كغيرهم في زيجاتهم وطلاقهم وصدقاتهم وتربية أولادهم، وعزوبتهم وحياتهم الجنسيَّة وإدماناتهم وشعورهم بعدم الأمان، وكذلك في الرغبة في نوال قبول الآخرين، ومشاعر الفشل والاكْتئاب في العمل، وأيضاً في الكنيسة والبيت. فما الخطأ في الكنيسة؟ ولماذا لم تستطع مساعدتهم؟

ويتضمَّنُ قسمٌ آخرٌ من تاركي الكنائس مَنْ ظلُّوا في الكنائس، لكنهم صاروا حاملين بعد سنوات من الإحباط واليأس، وأدركوا أنَّ طريقة الأبيض والأسود التي تُقدِّم بها حياة الإيمان لا تتلائم مع خبرات حياتهم، فقرَّروا التوقُّف - على الأقلِّ داخليةً. غير أنَّهم ظلُّوا في الكنائس من أجل أطفالهم، وبسبب عدم وجود بديل، لكن بصورةٍ سلبية. ورغم أنَّهم لا يستطيعون تشخيص المشكلة بدقة، فإنهم يعرفون أنَّ هناك شيئاً ما ليس سليماً. هناك أمرٌ مفقود، لكنهم لا يعرفونه، ولا يعرفون ما يفعلونه إزاءه.

وهناك مجموعة ثالثة مَنْ قرَّروا التخلِّي عن إيمانهم تماماً، بعد أن ملُّوا من حالة التوقُّف التي يعانونها في مسيرتهم الروحيَّة، وصاروا يشعرون بالإحباط كلِّما رأوا أنَّ المؤمنين حولهم غالباً ما يكونون غضوبين وعنيدين ومعتدِّين

بآرائهم ودفاعيين ومتكبرين ومشغولين تمامًا حتى إنه ليس لديهم وقت لمحبة يسوع الذي يشهدون عنه، مع أن هؤلاء "يعرفون" الله، ومنخرطون في الكنيسة، ويبدون حماسهم باستمرار. وجراء ذلك، صار الإيمان عندهم أشبه بعناء أكثر من كونه قيمة في حياتهم. لذا بات الجلوس في المقاهي وقراءة الصحف في عطلة نهاية الأسبوع الخيار الأفضل بدل الذهاب إلى الكنيسة.

لقد مرّ وقت في حياتي كان أكثر ما أتمناه هو أن أكون ممن يتركون الكنيسة. لقد كان الألم الشديد الناتج عن أزمة كبيرة في حياتي يجعلني أتلوى من الغضب والحزني؛ فأنا من حاول باجتهاد وإخلاص أن يكون مسيحيًا مخلصًا ملتزمًا نتجاة خدمة الرب وملكوته. كيف انتهت بي كل جهودي هذه إلى تلك الحالة السيئة التي وصلت إليها؟

ظلّ الأمر هكذا حتى وصل الألم إلى درجة كشفت ما تحت سطح "المسيحي الصالح"، وواجهت طبقات متراكمة من حياتي الوجدانية الداخلية التي ظلت مدفونة، ولم تلمسها بتاتًا قوة الله المغيرة. لقد كنت مشغولاً حتى إنه لم يكن لدي وقت لما أسميته حينها "التحليل المرضي لأعماق نفسي"، كما أنني كنت منهمكاً وعلى شفير الهاوية في عمل الله، فلم يكن لدي وقت لأحفر في مناطق أقل وعياً من إدراكي المباشر. لكن عندما تعرّضت لمشكلات حقيقية في حياتي، دفعني الألم لأن أواجه حقيقة أن يسوع لم يخترق مني إلا طبقات سطحية جداً، مع أنني كنت مسيحيًا حقيقياً على مدى أكثر من عشرين سنة.

عندئذ اكتشفت الحقيقة الجذرية التي غيرت حياتي وزواجي وخدمتي، وفي النهاية غيرت الكنيسة التي كان لي امتياز أن أحدها. لقد كانت حقيقة بسيطة، لكنني لم أدركها، ويبدو أنها أيضاً حقيقة لا تدركها الغالبية العظمى

من التيار الذي أنتمي إليه؛ فأنا أومن بأن هذه الحقيقة البسيطة العميقة، قادرة على إحداث تغييرٍ ثوريٍّ في حياة الكثيرين ممن أصابهم اليأس من محاولة عيش إيمانهم المسيحي. والحقيقة هي أن الصحَّة النفسِيَّة، والنضج الروحي لا يمكن أن ينفصلا.

أن يتقدّم بك العُمر دون أن تنضج وجدانياً

القليلون جدًّا هم الذين يخرجون من أسرهم وهم يتمتّعون بنضج وجدانيّ. في سنواتي الأولى في الخدمة، كنتُ أومن بأن قوّة المسيح قادرة على كسر أيّ قيد أو لعنة، لذلك لم أعر أيّ اهتمام لطبيعة الأسرة التي نشأت فيها وتأثيرها فيّ، وكيف أنّها لا تزال تُشكّل شخصيَّتي. لكن ألم يُعلم بولس في ٢ كورنثوس ٥: ١٧ أنك عندما تصبح في المسيح (أي مؤمناً حقيقياً بالمسيح)، فإنّ الأشياء العتيقة تمضي ويصير الكلُّ جديداً؟ لذلك قرّرتُ أن أُلقي بالماضي وراء ظهري ولا ألتفت إليه بتاتاً. لكنّ الأزمة علّمتني أن أعود إلى الوراء لأفهم هذه الأشياء العتيقة، كي تمضي بالفعل.

كانت أسرتي الأميركيّة من أصول إيطاليّة مفكّكة ومشطورة، حالها حال كلِّ الأسر. وكان والداي طفلين لعائلات مهاجرين ضُخّوا بأنفسهم من أجل أطفالهما الأربعة، ليستمتع الأطفال بالحلم الأميركيّ. كان والدي خبازاً، وكان يعمل لساعات كثيرة جدًّا، أوّلاً في مخبز حلويات في مدينة نيويورك يملكه جديّ، ثم صار يعمل لدى موزّع مخبوزات كبير. كان هدفه الأقصى أن يحصل أولاده على دراسة جيّدة، ويتخرّجوا حاملين شهادات جامعيّة ويشقّوا طريقاً جيّداً في الحياة. كانت أمي تصارع مع اكتئاب إكلينيكيّ، ومع زوج لا يتمتّع بالحضور الوجداني. وكانت قد تربّت في طفولتها على يد أب مسيء، والآن هي تختنق

تحت عبء تربية أربعة أطفال بمفردها. لذلك فإنَّ حياتها الزوجية تميَّزت بالحزن والوحدة، كما كانت طفولتها.

وهكذا خرجتُ أنا وإخوتي من هذه البيئة، فكان من الطبيعي أن نكونَ جائعين إلى المحبة والحنان والاهتمام، ومن المنطقي ألاَّ تتمتع بالنضج الوجداني. وبعد أن تركنا البيت لنذهب إلى الجامعة، حاولنا ألاَّ ننظرَ إلى الخلف، لكننا لم نقدر؛ لأنَّ ذلك "الخلف" كان في دواخلنا.

كان بيتنا يبدو من الخارج على ما يرام مثل أغلب البيوت، بل كان يبدو أفضل من كثيرٍ من بيوت أصدقائي، وكانت أحوالنا تبدو أفضل من أحوالهم. لكنَّ ذلك البيت الهشَّ الذي يكاد يكون مصنوعاً من ورق اللعب، تهاوى تماماً عندما كنت في السادسة عشرة. لقد انتهك أخي الأكبر أحد القوانين غير المكتوبة في أسرتنا، هو أنه لم يُطع والدي وترك الجامعة. والأسوأ من ذلك كان إعلانه أنَّ القسَّ مون وزوجته (المؤسَّسين لإحدى الهرطقات) كانا هما الوالدين الحقيقيين للإنسانية. لذلك كانت أسرتي تحسبُ أخي على مدى السنوات العشر التالية في عدادِ الأموات، وكان ممنوعاً من العودة إلى المنزل. لقد كان والداي يشعران بالخجل والانسحاق، فانسجبا عن الحضور في الأسرة الممتدة، وابتعدا عن الأصدقاء. وبمرور الوقت، كشفتِ الضغوطُ الخاصة بترك أخي المنزل، ثقوباً وعيوباً بالغة في أسرتنا، وفصَّحت اضطرابها، ما أدَّى بمرور الوقت إلى تفكك الأسرة وانفصال علاقاتنا.

وتطلَّب الأمرُ نحو عشرين عاماً لنبدأ في التعافي.

أمَّا ما كان مأساوياً بامتياز، فهو أنَّ روحانية والدي وانخراطه في الكنيسة (وقد كان هو العضو الأكثر حيويةً روحياً في أسرتنا) لم يكن لهما سوى تأثير

ضئيل في حياته الزوجية وتربيته لأبنائه. فقد كانت طريقته، بوصفه زوجًا وأبًا، انعكاسًا لثقافته وللأسرة التي نشأ فيها أكثر مما عكست إيمانه بالمسيح.

والظاهر لنا جميعًا أنَّ الأسرَ تختلف بعضها عن بعض. لكنَّ ما تعلَّمته بعد أكثر من عشرين سنة من العمل عن قُرب مع الأسر المختلفة هو ما يلي: أنَّ أسرتك، هي مثل أسرتي تمامًا؛ لأنها تأثرت بالعصيان الذي ارتكبه والدانا الأوَّلان في سفر التكوين ٣، وبكلِّ ما تبع ذلك من خزي وأسرار وكذب وخيانات وفشل في العلاقات، علاوةً على الإحباطات، والجوع إلى المحبة غير المشروطة. ويقبَعُ كلُّ هذا خلف الواجهات الجميلة لكلِّ الأسر وأكثرها احترامًا.

الإيمان بالمسيح

في سنِّ الثالثة عشرة، كنت مُحبطًا وغير متيقنٍ من وجود الله، فتركت الكنيسة مقتنعًا أنَّها لا تمت بِصلةٍ إلى "الحياة الحقيقية". ثمَّ قبلتُ المسيح في حياتي بدايةً في حفلٍ موسيقيٍّ مسيحيٍّ في كنيسة صغيرة، ثمَّ في حلقة درس للكتاب المقدس في الجامعة. كنت حينها في سنِّ التاسعة عشرة، وقد غمرتني محبة الله في المسيح، وبدأتُ مسيرةَ التعرُّف إلى يسوع الحيِّ الذي أظهر نفسه لي.

وعلى مدى السنوات السبع عشرة التالية، انغمستُ بقوةٍ في التيار الكاريزماتيِّ الذي تعرَّفته، ناهلاً كلَّ قطرةٍ مما أستطيع أن أحصل عليه من التلمذة والروحانية المتاحة. صلَّيتُ وقرأتُ الكتاب المقدس والكثير من الكتب المسيحية، كما شاركتُ أيضًا في المجموعات الصغيرة، وحضرت الكنيسة بانتظام، وتعلَّمتُ عن التدريبات الروحية، وخدمتُ بحماسةٍ مستخدمًا مواهبي، وكنتُ أعطي من مالي بسخاء، وشاركتُ إيماني أيضًا مع كلِّ من كان مستعدًّا لأن يسمع.

بعد إنهاء المرحلة الجامعية، عملتُ معلمًا في مدرسة ثانويةٍ مدَّة سنة، ثمَّ

التحقت بالعمل مدّة ثلاث سنوات في فريق الخدمة الجامعيّة، وقادني هذا إلى الانتظام في كليات لاهوت مثل برينستون (Princeton) وغوردون كونويل (Gordon-Conwell)، وأمضيتُ سنة في كوستاريكا لتعلّم اللغة الإسبانيّة وذلك استعدادًا لزرع كنيسة متعدّدة الأعراق في منطقة كوينز.

وطوال هذه السنوات السبع عشرة؛ ومع كوني تابعًا أمينًا ليسوع المسيح، ظلّت الجوانب النفسيّة الوجدانيّة من حياتي على حالها. وفي واقع الأمر، كان تعبير "الجوانب الوجدانيّة لحياتي" تعبيرًا يخصّ المشيرين المتخصّصين، وليس الكنيسة.

تجريب أساليب مختلفة للتلمذة

عندما بدأتُ خدمتي القياديّة تصل إلى مداها، بدأت زوجتي جيرى تعترضُ مشيرة إلى أنّ فيّ وفي الكنيسة أمرًا خطأ على نحوٍ بائس. كُنْتُ أعرف أنّها ربّما تكونُ على حقّ، لذلك ظللتُ أحاول أن أطبّق عدّة أساليب للتلمذة، كلٌّ منها يركّز على أمرٍ مختلف، وقد ساعدني ذلك نوعًا ما، وكان الحوار الدائر في داخلي على النحو التالي:

"المزيد من دراسة الكتاب، يا بيتر. سيُغيّر هذا الناس. سوف تتجدّد أذهانهم، ومن ثمّ حياتهم."

"لا! إنّها حياة الجسد الواحد. يجب أن أجعل الجميع ينخرطون في حياة المجتمع الكنسيّ إلى أبعاد أعمق، في المجموعات الصغيرة. سيفي هذا غالبًا بالأمر."

"تذكّر يا بيتر أنّ التغيير العميق يتطلّب قوّة الروح القدس. ولن يأتي هذا إلاّ بالصلاة. أمضِ وقتًا أطول في الصلاة، ورتّب اجتماعات صلاة أكثر في الكنيسة؛ فالله لا يستجيب إلاّ عندما نصليّ."

”لا! فالأمر يتعلق بالحرب الروحية. السبب في أن الناس لا يتغيرون حقاً هو أنهم لا يقاومون القوى الشيطانية التي تؤثر فيهم. طبّق الحق الكتابي وصلّ بسُلطان يسوع المسيح من أجل الناس لتُطلقهم أحراراً من الشرير.“

”العبادة هي الحلّ. إذا غمّر الشعب في محضر الله في العبادة، فسيسير كلُّ شيء على ما يرام.“

”تذكّر كلمات السيّد المسيح في متى ٢٥: ٤٠. إننا نتقابل مع المسيح عندما نعطي بسخاء للإخوة الأصاغر، من المرضى والمجهولين والمهمشين والمسجونين. اجعلهم ينخرطون في خدمة الفقراء، وعندها سيتغيرون.“

”لا يا بيتر، تحتاج لأن تجعل الناس يسمعون الله بصورة استثنائية، وتكون لديهم بصيرة نبوية. عندئذ سيكسرون القيود غير المنظورة التي تقيدهم.“

”كفى يا بيتر. لا يفهم الناس نعمة الله في الإنجيل. إن وقوفنا أمام الله مبني على عمل المسيح بالكامل، وليس على عملنا نحن. الأمر مرتبط ببرّه هو لا برنا نحن! كرّر هذا المفهوم عليهم كلَّ يوم، كما يقول مارتن لوثر، وسوف يتغيرون.“

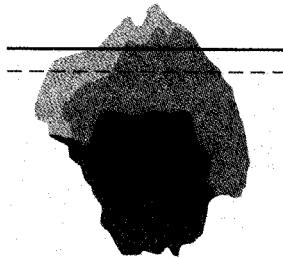
دون شك، هناك حقٌّ من الكتاب المقدّس في كلِّ ما قلته آنفاً. وأنا أو من بأنّ لكلِّ منها مكان في مسيرتنا الروحية ونموّنا الروحي. وأنت أيضاً اخترت الله وحضوره بواسطة واحد أو أكثر من هذه الأمور في أثناء مسيرتك مع المسيح. إلا أنّ المشكلة هي في الآتي: مع كلِّ هذا، فإنك تشعر بأنّ شيئاً ما مفقود، كما شعرتُ أنا تماماً. في الواقع، تضعُّ الروحانية التي تقدّمها كلُّ أشكال التلمذة الحالية طبقةً دفاعيةً أخرى تمنع الناس من النموّ الوجدانيّ. ولأنّ الناس يحصلون على خبرات روحية حقيقية ومفيدة في مناطق معينة من حياتهم - مثل العبادة والصلاة ودراسة الكتاب المقدّس وشركة المؤمنين - فإنّ

هذا يجعلهم يظنون مخطئين أنهم بخير، حتى لو كانت علاقاتهم وحياتهم الداخلية في وضع بائس. ويُقدّم إليهم هذا "التقدم" الظاهري سبباً "روحياً" يجعلهم لا يقومون بعمل النمو الوجداني الحقيقي. وهكذا فهم مخدوعون.

وأنا أعلم ذلك جيداً؛ حيث إنني عشت هكذا السنوات عديدة في حياتي المسيحية. فبسبب النمو الروحي في نواح معينة من حياتي وحياة الذين حولي، أهملت حقيقة وجود علامات عدم النضج الوجداني في كل مكان من حياتي وحياتهم.

إن أغلبنا، في لحظات الصدق الحقيقي مع النفس سنعترف أن هناك طبقات عميقة تحت وعينا السطحي اليومي المباشر. وكما يشير التشبيه التالي، فإن ١٠٪ فقط من جبل الجليد يظهر فوق سطح الماء، ويمكن أن يرى. وفي هذا الجزء المرئي يمكن أن نكون لطفاء ومحترمين - نحضر الكنيسة ونشارك بانتظام في كل أشكال الحياة المسيحية. نستطيع في هذا الجزء السطحي أن "ننظف حياتنا" تماماً - من الكحوليات والمخدرات والألفاظ البذيئة والسلوكيات غير الأخلاقية بكل أنواعها. ونصلي وتكلم عن المسيح مع الآخرين.

نموذج جبل الجليد



ما يقع تحت السطح

لكنَّ جذورَ كياننا الأعماق لا تزال موجودة ولم تتأثر.

تخاطبُ النماذج الروحيةَ الحاليَّة نسبةً ضئيلةً فقط من ذلك الجزء الذي يؤلَّف نحو ٩٠٪، والذي يقع تحت سطح الماء. والمشكلة هي أنَّ جزءًا كبيرًا (انظر الخطَّ المنقَط) يظلُّ دونَ لمسةِ يسوع المسيح، إلى أن نحصلَ على ما أسمَّيه ”روحانيَّة ناضجة وجدانيًا“.

عندما لفت الألم انتباهي

في النهاية، استطاعتُ ثلاثة أمورٍ اجتذابي لأكونَ منفتحًا على مفهوم الروحانيَّة الناضجة وجدانيًا. وقد جنَّتُ في الواقع إلى هذا المكان بعد أن قاومتُ بكلِّ شدَّة مفهومَ الروحانيَّة الناضجة وجدانيًا.

الأوَّل أنِّي لم أكن أشعرُ بالرضى وبالفرح الذي يعدُّ بهما الكتاب المقدَّس في المسيح. لم أكن سعيدًا، بل مُحبطًا ومُجهَّدًا وتعيَّسًا. لقد أتى بي الربُّ إلى الحياة المسيحيَّة بناءً على وعد ”نيري هين وحملي خفيف“ (متى ١١ : ٣٠) وهذه دعوة للحريَّة والحياة الفيَّاضة. لكنِّي لم أكن أشعر بها.

كان النير في فلسطين القديمة مصنوعًا من الخشب يدويًا ليناسب تمامًا أكتاف الثيران دون أن يؤذيها أو يجرحها. وبالطريقة نفسها، كان يسوع يؤكِّد أنَّ حملَ أتباعه هو ”نير خفيف وهين“ لذلك يُمكن ترجمة كلامه كالتالي: ”لقد صمَّمتُ حياةً مناسبةً تمامًا لك، فيها نير يُمكنك أن تضعه على كتفك، فيكون مناسبًا لك تمامًا. وهو خفيف وهين، وأنا أعدُّك بذلك“.

لكنَّ الواقع هو أنِّي بعد سنوات من كوني مسيحيًا نشيطًا، كنتُ أشعرُ بالإجهد وأحتاج إلى التوقُّف. وكنتُ أعيش أغلب حياتي في هيئة ردِّ فعل لما يفعلُه الآخرون أو ما قد يفعلونه بي أو يفكرُّون فيه بشأني. لقد كنتُ أعرف أنِّي

يجب أن أعيش لأرضي الله. لكن أن أعيش كذلك كان أمرًا مختلفًا تمامًا؛ إذ لم يكن نيرُ المسيح هينًا لي بتاتًا.

الثاني هو أنني كنتُ غاضبًا ومكتئبًا ومُرُّ النفس. فقد حاولتُ على مدى خمس سنوات أن أقوم بأدوارٍ شخصيين أو ثلاثة أشخاص. كانت لدينا خدمتان باللغة الإنكليزية في الصباح وواحدة بالإسبانية بعد الظهر، وكنتُ أعظُ في جميعها. وعندما تركَ الراعي المساعد في الخدمة الإسبانية الكنيسةَ أخذًا معه مئتين من الأفراد الذين في ذلك الاجتماع البالغ عددهم مئتين وخمسين ليبدأ بهم كنيسته، ووجدتُ نفسي أكرهه. حاولتُ جاهدًا أن أغفرَ له وفشلت. وبالتأكيد، كنتُ أختبرُ الضغطَ المتزايدَ الناتجَ من كوني أعيش حياةً مزدوجة - أعظُ عن المحبة والغفران أيامَ الأحاد، وعندما أكون بمفردي في سيّرتي أيامَ الاثنين أشتمُّ وألعن. لقد بدأتِ الهوةُ ما بين معتقداتي وحياتي الحقيقية تظهرُ بوضوح مرعب.

الأمر الثالث، كانت جيري زوجتي تشعر بالوحدة، والإنهاك لكونها تحيا كما لو كانت أمًّا تعيلُ بمفردها أربع طفلاتٍ. ومن فرطِ إحباطها واجهتني في النهاية. لقد وصلت إلى الدرجة التي جعلتها لا تستطيع أن تقبل أعداري وتأخيري وسلوكي التهرّبِي، ولم يُعدْ لديها ما تخسره.

وفي وقتٍ متأخّرٍ في إحدى الأمسيات، عندما كنتُ جالسًا في السرير أقرأ، دخلتُ جيري الغرفة وواجهتني بهدوء: "بيتر، سأشعر بمزيد من السعادة لو كنتُ أعيشُ بمفردي عن أن أكونَ زوجتك. سأخرج من هذه المطحنة التي وضعتني فيها. أنا أحبُّك لكنني أرفض أن أحيأ بهذه الطريقة بعد الآن. لقد انتظرتُ وحاولتُ أن أتكلّمَ معك، لكنك لم تسمع. أنا لا

أستطيع تغييرك؛ فهذا أمرٌ يخصُّك أنت. لكنني أريد أن أتابع حياتي من دونك“. وقد كانت مصممة.

ثمَّ أضافت: ”أه، بالمناسبة. الكنيسة التي ترعاها؟ سأتركها أيضًا. قيادتك لا تستحقُّ الاتِّباع.“

فهمتُ لِلحظةِ السبب الذي يجعلُ بعضَ الناسِ يقتلونَ أحيانًا مَنْ يُحبُّون. لقد عرَّتني تمامًا. جزءٌ منِّي في ذلك الوقت كان يريدُ أن يخنقها، وقد شعرتُ عمومًا بخزي عميق، وكان هذا الكلام أكثر مما تستطيع كرامتي احتماله.

بعد ذلك أدركتُ أنَّ ما فعلته جيري معي حينها كان أعظمَ عمل من أعمال المحبَّة عمَلته معي في كلِّ زواجنا. كان المعنى وراء كلِّ ما قالته هو التالي: ”الصحة النفسيَّة والنُّضجُ الروحيُّ أمران لا ينفصلان. من غير الممكن أن تكونَ ناضجًا روحيًّا بينما لا تزال غير ناضج نفسيًّا“.

ومع أنَّي كنتُ أحبُّ يسوعَ المسيح بكلِّ إخلاص، وأومنُ بالكثير من الحقائق بشأنه، فقد كنتُ من الناحية الوجدانيَّة طفلًا رضيعًا وغير مستعدًّا حتَّى لأنَّ أعترفَ بعدم نُضجي.

ولمَّا قرَّرتُ جيري أن تترك الكنيسة، دفعتني نحو الحافة لأقرِّر النظرَ في ما وراء السطح لأرى أعماقَ جبلِ الجليد القابع داخلي، والذي كنتُ قبل ذلك أرتعب من مجرد فكرة النَّظَر إليه. إنَّ لدى الألم قدرةً عجيبيةً على جعلنا منفتحين على الحقائق الجديدة التي لم نقوَّ على مواجهتها من قبل، ومن ثمَّ نتحرَّك في اتِّجاهاتٍ لم نكن لتحرَّك فيها. وأخيرًا اعترفتُ بالحقيقة المؤلمة وهي مناطق هائلة من حياتي (عمق جبل الجليد الذي ذكرتُ) لم تلمسها نعمة المسيح بتاتًا. وفي أثناء ذلك، لم يغيِّر موقعي القيادي، ومعرفتي للكتاب

المقدّس، وسنوات تدريبي في كليّة اللاهوت، وخبرتي ومهاراتي - لم تغيّر جميعها من تلك الحقيقة المخجلة.

لقد كنت متورطاً في ما أسميه الآن "الروحانيّة غير الناضجة وجدائياً". ومع أنّي كنت الراعي الأساسي لكنيستي، فقد كنت أتمنى أن أهرب أنا أيضاً، وأنضمّ إلى قافلة تاركي الكنائس.

احترام إنسانيتنا الكاملة

لقد خلق الله كلّاً متّاً على صورته، بوصفه كياناً متكاملاً (تكوين ١ : ٢٧). وتتضمّن هذه الصورة أبعاداً جسديّة وروحيّة ووجدانيّة وعقليّة واجتماعيّة. لتأمل مثلاً الرسم التوضيحيّ التالي:

المكوّنات المتعدّدة لشخصياتنا

اجتماعيّة

وجدانيّة

عقليّة

جسديّة

روحيّة

ودائمًا ما يؤدّي تجاهل أيّ جانب من هذه الجوانب إلى نتائج مدمّرة- في علاقتنا بالله وبالآخرين وبأنفسنا. فإذا قابلنا مثلاً شخصاً لديه إعاقه ذهنيّة أو جسديّة، فإنّ اضطراب نموّه الذهنيّ أو الجسديّ سيكونان أمران واضحان تماماً. وتميّز طفلٍ مُصابٍ بالتوحّد وسط فناء يعجّ بالأطفال هو أمر سهل؛ لأنّنا

سنجده واقفاً بمفرده لساعات دون أن يتفاعل مع الأطفال الآخرين.

أمّا تأخر النموّ الوجدانيّ فلن يكون ظاهرًا بالطريقة ذاتها، ولن نستطيع أن نراه عندما نقابل المرء أوّل مرّة. لكنّ بمرور الوقت؛ وعندما ننخرط في علاقات قريبة بهؤلاء الأشخاص، فإنّ الحقيقة تظهر جليّة.

لقد كنتُ أتجاهل "المكوّن الوجدانيّ" في سعيي نحو الله لمدة سبع عشرة سنة. كما أنّه لم تكن لأساليب التلمذة المتّبعة في الكنائس والخدمات التي عملتُ على تشكيلها اللغة أو اللاهوت أو التدريب الذي من شأنه أن يساعدني في هذا المجال. لا يهّم عدد الكتب الذي قرأتها، أو حلقات الدراسة التي حضرتها في الجوانب الأخرى من الحياة- الجسديّة والاجتماعيّة والفكريّة والروحيّة- ولا يهّم عدد السنوات التي مرّت. كنت سأظلُّ رضيعاً وجدانياً حتّى يواجه ذلك ويجري التعاملُ معه بنعمة السيّد المسيح. والأساسُ الروحيّ الذي بنيتُ عليه حياتي (وعلمته للآخرين) كان متصدّعاً، ولم يكن ممكناً أن أخفي ذلك عمّن هم حولي.

لقد تعلمتُ أنّ الطريقة التي يجب أن أتعاملَ بها مع الحياة هي بواسطة الحقائق أوّلاً، ثمّ الإيمان ثانياً، ثمّ المشاعر ثالثاً،- بهذا الترتيب. ونتيجة لذلك، لم يكن مهمّاً مثلاً أن أتكلّم عن غضبي، بل كلُّ ما يهّم هو مسيرتي مع الربّ. وكنت أظنُّ أنّ الغضبَ خطير وأنّ عليّ أن أكبته. وأغلبُ الناس هم مَن يبتلعون غضبهم فيؤذون أنفسهم، أو مَن يخرجون غضبهم ويؤذون الآخرين. أمّا النوع الثالث فيتراوح ما بين الجانبين، وهؤلاء يبتلعون حتّى ينفجروا، وبهذا يتسبّبون في الأذى. أمّا أنا فكنتُ حالةً تقليديّةً مَن يبتلعون مشاعرهم، وكنتُ أطلبُ إلى الله أن يتخلّص من مشاعري "السيئة" ويجعلني مثل المسيح.

لقد أدّى فشلي في "الانتباه إلى الله"، وإلى ما يحدث داخلي إلى فقدانني الكثير من العطايا والمواهب الإلهية. لقد كان الله يأتي بحبّة ويتكلّم إليّ، ويحاول أن يُغيّرني، لكنني لم أكن مستمعًا جيدًا. لم أتوقّع بتاتًا أن أتقابل مع الله بواسطة مشاعري مثل حزني واكتئابي وغضبي.

عندما اكتشفتُ أخيرًا العلاقة ما بين الصّحة النفسيّة والروحيّة، بدأتُ داخلي ثورةً تصحيحٍ غيرت كلّ شيءٍ في حياتي، ولم يكن ممكنًا العودة إلى الوراء. كما أنّ هذا الارتباط الثوريّ غير تمامًا مسيرتي الشخصية مع المسيح، كما غيرَ زواجي وطريقة تربية أولادي، وفي النهاية غيرَ كنيسي أيضًا.

الحياة بطريقة الله - حياة جميلة

كانت هذه السنوات الاثنتا عشرة أفضل سنوات حياتي، بصفتي إنسانًا وزوجًا وأبًا وتابعًا ليسوع المسيح وقائدًا في كنيسي^٢. لقد تعلّمتُ أنّنا إذا أدّينا واجبنا الصعّب بتضمين النضج الوجدانيّ والروحانيّة، فيمكننا أن نختبر حينها بصورةٍ حقيقيّة الوعود العظيمة التي لنا من الله - لحياتنا وكنائسنا ومجتمعاتنا، وهذا يجعل حياتنا جميلةً.

يسجّل الرسول بولس في غلاطية ٥: ٢٢-٢٣ ما يحدث عندما نعيش حياةً (حقيقيّة) بطريقة الله، إذ تُثمرُ حياتنا بعطاياه ومواهبه مثل أشجار البساتين. وفي ما يلي سأستخدم ترجمتين من أشهر ترجمات للكتاب المقدّس باللغة الإنجليزيّة (ومترجمة إلى العربيّة هنا) لأقدم الطريقة التي يشرح بها الرسول بولس الثمر الجميل الذي يصفه في غلاطية ٥: ٢٢-٢٣:

الترجمة الدولية الحديثة (NIV) ترجمة الرسالة (The Message)

مشاعرُ الحُبِّ للآخرين	محبة
حماسة للحياة	فرح
سكينة	سلام
استعدادٌ للاستمرار في فعل الأمور نفسها	طول أناة (صبر)
شعورٌ بالتعاطف القلبي	لطف
الافتناعُ أن القداسة الجوهرية يمكن أن تتخلل الأشياء والأشخاص	صلاح
الحفاظُ على الالتزام والانتماء	إيمان (أمانة)
عدم الاحتياج لأن نشقَّ طريقنا بعنف في الحياة	وداعة
القدرة على إدارة طاقاتنا بحكمة	تعفُّف (ضبط نفس)

يَعُدُّنا اللهُ أَتَّنا إِذا عشنا الحياة بطريقته (حتى وإن كان ذلك يبدو غريبًا وغير طبيعيٍّ وصعب في البداية)، فإنَّ حياتنا ستكون جميلة.

توقَّفْ عن القراءة وخصِّص وقتًا لهذه القائمة. اقرأ القائمة ببطء مُصليًا، ودَعْ كُلَّ كلمةٍ تتخلَّلُك بعمق. اسأل نفسك بأمانة: "إلى أيِّ حدِّ صار هذا الثمر حقيقةً في حياتك اليوم؟" فكَّر في أسلوب حياتك في البيت والعمل والمدرسة والكنيسة. واسمح لله بأن يغمرك بمحبَّته الآن أينما كنت. اطلب إليه أن يعملَ فيك، كي تصير ذلك الإنسان الموصوف بالصفات المذكورة أنفًا.

طريقةٌ أخرى

أومنُ بأنَّ الجدران التي نرتطم بها في مسيرتنا مع الله هي عطايا منه. وليس من

مقاصد الله أن نكون من بين من يتركون الكنائس. لكن الله يعمل على تغيير فهمنا لمعنى تبعية المسيح في القرن الحادي والعشرين، كما يعمل على توسيع ذلك الفهم، وذلك بطرق أكثر جذرية وعمقا مما كنا نظن. وكما كانت الحال مع إبراهيم، فإن الله يأخذنا في رحلة تتضمن الكثير من المنحنيات والمنحدرات التي تحدث تغييرات عميقة في حياتنا بواسطة عمل السيد المسيح.

والحقيقة المحزنة هي أن أغلبنا لن يتقدم إلى الأمام إلا عندما يصير ألم البقاء حيث نحن ألاما لا يُحتمل. ربما هذا هو موقفك الآن. تقبل أحوالك واحسبها عطايا من الله، وافتح قلبك بينما تقرأ هذا الكتاب الآن كي تقابله بوسائل جديدة تماما. نحن لا نستطيع أن نغيّر - أو، بكلمات أخرى، أن ندعو الله لتغييرنا- عندما لا نكون واعين، وعندما لا نرى الحقيقة.

في الفصل التالي سأفحص من قرب أهم عشر مظاهر للروحانية غير الصحية وغير الناضجة وجدانيا، لنبدأ في إجراء التغييرات التي يقصدها الله في حياتنا.

أشكرك يا إلهي على نعمتك ورحمتك لي.

فلولا عملك في حياتي لما أدركت حقيقة وجودك، ولا احتياجي إلى عملك المغيّر في أعماقي. أعطني يا رب الشجاعة لأكون أميناً وأدع قوة الروح القدس تقتحم أعماقي، وتتعامل مع كل ما هو تحت السطح في حياتي حتى يعيد يسوع تشكلي بالكمال. ساعدني يا رب أن أدرك مدى محبة المسيح الشخصية لي، وكم أنها طويلة وعريضة وعميقة ومرتفعة.
باسم يسوع المسيح. آمين!

الأعراض العشرة الأهم للروحانيّة غير الناضجة وجدانيّاً

تشخيص المشكلة

كان جاي (Jay)، وهو أحد أعضاء الكنيسة، قد شاركني مؤخرًا قائلاً: "كنت مؤمناً لنحو اثنتي عشرة سنة. لكن بدل أن يكون عمري المسيحيّ اثنتي عشرة سنة، صارَ سنة واحدة، اثنتي عشرة مرة! ظللتُ أفعل الأمورَ نفسها بالطريقة نفسها دون أيّ تغيير".

وعندما أرادت أنجيلا (Angela) أن تشرح لي السبب الذي جعلها لا تتراد الكنيسة لأكثر من خمس سنوات الآن، سألتني على انفراد: "لماذا يكون الكثير من المؤمنين أشخاصاً سيئين؟".

أما رون (Ron)، وهو أخو أحد أعضاء المجموعة الصغيرة التي تجتمع في بيتنا، عندما سمع عنوان الكتاب "الروحانيّة الناضجة وجدانيّاً" هتف ضاحكاً: "أليس هذا تناقضاً في التعبيرات؟".

تدور مشكلتنا حول إساءة تطبيق مبادئ الكتاب المقدّس، إلى حدّ يضرّ ليس فقط بعلاقاتنا القريبة، بل يعوق أيضاً عملَ الله الذي يريد به تغيير المناطق الأعمق في حياتنا.

الأعراض العشرة الأشهر للروحانية غير الناضجة وجدانياً

إنَّ المسارَ الذي سأصفه لاحقاً في هذا الكتاب هو مسارٌ جذريٌّ تماماً. بمعنى أنه سيصل غالباً إلى جذور الأساليب القديمة التي حاولت بها أن تتبَّع يسوع. ويعني هذا أن تقلييمَ بعض الفروع - مثل حضور مؤتمر، أو خلوة صلاة، أو إضافة بعض التدريبات الروحية إلى حياتك المزدهمة أصلاً - لن يكون كافياً. كما أنَّ ضخامة المشكلة تجعلُ أيَّ شيء أقلَّ من ثورة كاملة غير كافٍ وغير عميق وغير مرشَّح للاستمرار. وقبل أن أصفَ المسار، من الضروري لنا أن نستوضحَ الأعراض الأولىَّ لما نُسَمِّيه الروحانية غير الناضجة أو غير الصحيَّة وجدانياً، والتي تستمرُّ في إفساد حياتنا الشخصية والكنسيَّة.

وفي ما يلي الأعراض العشرة الأكثر تداوُلًا والتي تشير إلى أنَّ الإنسانَ يعيش نوعاً غير صحيٍّ من الروحانية:

١. استخدام الله للهرب من الله.
٢. تجاهلُ مشاعر الغضب والحزن والخوف.
٣. الموت عن الأشياء الخاطئة.
٤. إنكار تأثير الماضي في الحاضر.
٥. تصنيف الحياة بين ما هو مقدَّسٌ وروحيٌّ وما هو غير ذلك.
٦. العمل من أجل الله بدلَ تَمْضيةِ الوقت معه.
٧. رَوْحنة الصراعات لتجنُّب مواجهتها.
٨. تغطية الضعف والانكسار والفشل.
٩. الحياة دون وجود حدود.
١٠. الحُكم على روحانية الآخرين أو مستوى النضج الروحانيِّ لديهم.

١. استخدام الله للهرب من الله

لعلَّ اكتشاف هذا الفيروس يُعدُّ الأصعب بين الفيروسات القاتلة الأخرى. فعلى السطح يبدو كلُّ شيء صحِّياً وفعالاً، لكنَّه في الواقع ليس كذلك. فنحن نُمضي الساعات في قراءة الكتب المسيحيَّة، ومسؤوليَّات الخدمة، وتقديم الندوات، والمشاركة في المؤتمرات والخلوات، وكذلك الصلاة ودراسة الكتاب. وكأنَّنا نستخدم هذه الأنشطة المسيحيَّة في محاولة لاواعية منَّا للهَرَب من الألم.

وفي محاولاتي أنا لاستخدام الله للهرب من الله، كنتُ أختلق كما كبيراً من "الأنشطة" من أجل الله لأتجاهلَ وأتجنَّب المناطق الصعبةَ في حياتي التي يُريدني الله أن أواجهها وأغيِّرها بنعمته. في ما يلي بعض الأمثلة:

- عندما أمارسُ أعمالَ خدمة لأشبع نفسي، لا لأشبعه هو.
- عندما أفعل أموراً باسمه لم يطلبها بتاتاً.
- عندما تكونُ صلواتي أن يفعل الله مشيئتي لا أن أفعل أنا مشيئته.
- عندما يبدو عليَّ "السلوك المسيحي" لأنَّال استحسان الأشخاص المهمِّين لي.
- عندما أركِّز على بعض النقاط اللاهوتية (مثلاً اقتباس الآية: "كلُّ شيء يجب أن يتمَّ بلياقة وترتيب" [١كورنثوس ١٤: ٤٠]) وأستخدمها بطرق ملتوية للتعامل مع مخاوفي وأموري الداخليَّة غير المحلولة أكثر من كوني مهتمًّا بحقِّ الله.
- عندما أستخدم حقَّ الله لإدانة الآخرين والتقليل من قيمتهم.
- عندما أضخِّم إنجازاتي من أجل الله، لكي أتنافس مع الآخرين (بصورة خبيثة).

- عندما أستخدم آيات الكتاب المقدس لأبرر الأمور الخاطئة في أسرتي وثقافتي وأمتي بدلَ تقييمها تحت سيادة الله.
- عندما أختبئ خلف الكلام الروحي، لأبعد التركيز عن تصدعاتي الداخلية، وأكون دفاعياً عندما يتعلق الأمر بفشلي.
- عندما أطبقُ حقائق الكتاب المقدس بصورة انتقائية عندما تناسب مقاصدي، وأتجنبُ المواقف التي تتطلب مني إجراء تغييرات مهمة في حياتي.

هل هناك مثلٌ على ذلك؟ يستخدم سامر الله ليسوعَ آراءه المتشددة بدءاً من طول فستان المرأة في الكنيسة، إلى المرشّحين السياسيين؛ ومن أدوار الرجل والمرأة إلى عدم قدرته على التفاهم مع مديره غير المؤمن في العمل. كما أنه لا يستمع ولا يفحص الافتراضات الكثيرة التي يفترضها في الآخرين، وسرعان ما يقفز إلى الاستنتاجات. لذا يحسبه الأصدقاء والأسرة إنساناً غير أمينٍ ومتكبرٍ.

ويستمرُّ سامر في إقناع نفسه أنه يقوم بعمل الله، وذلك بإساءة اقتباس أعداد منتقاة من الكتاب المقدس. ويقول لنفسه: "لا بُدَّ أن هذا الشخص يكرهني، لكنَّ كلَّ الذين يريدون أن يعيشوا بالتقوى في المسيح يسوع يُضطَّهون". أمّا الحقيقة فهي أنه يستخدم الله ليهرب من الله.

٢. تجاهل مشاعر الغضب والحزن والخوف

يعتقد الكثير من المؤمنين بالمسيح بكلِّ قلوبهم أن الغضب والحزن والخوف هي خطايا يجب أن يتجنبوها، وأنها علامات على أن حياتنا الروحية ليست على ما يرام. وعندما يشعر أحدُهم بالغضب ويعبّر عنه، فيحسبون أن هذا خطأ،

وتعبير عن عدم محبة تجاة الآخرين، كما يحسبون أن الحزن يشير إلى عدم الثقة بوعود الله، وأن الاكتئاب نتيجة للحياة بعيداً عن مشيئة الله. وماذا عن الخوف؟ الكتاب المقدس ملآن بأوامر ووصايا تقول لنا إن علينا ألا نقلق بشأن أي شيء وألا نخاف (فيلبي ٤: ٦؛ إشعياء ٤١: ١٠).

فماذا نفعل؟ إننا نحاول أن نملأ أنفسنا بالثقة الزائفة أننا نستطيع جعل هذه المشاعر تتلاشى. فنقتبس من الكتاب المقدس، ونصلي آيات الكتاب المقدس، ونحفظ فقرات منه - ونفعل أي شيء يجعلنا نهرب من غمر هذه المشاعر!

لقد تعلمت، كما تعلم أغلب المسيحيين، أن كل المشاعر تقريباً هي أمور لا يمكن الوثوق بها. ولأنها تأتي وتذهب وتزداد وتنخفض، فهي أحر شيء يجب أن نهتم به في حياتنا الروحية. في الواقع، يقع أغلب المسيحيين في أحد هذين الطرفين المتضادين: فإما يُعبرون عن مشاعرهم بأساليب غير صحيحة وليس بحسب الكتاب المقدس، وإما يحسبون أنه لا يُسمح لهم أن يعترفوا حتى بوجود المشاعر، فضلاً عن التعبير عنها بانفتاح، وهؤلاء هم الغالبية. وبالتأكيد، ينطبق هذا بصورة أكبر على المشاعر "القاسية" مثل الخوف والحزن والحزي والغضب والأذى والألم.

لكن كيف يمكنني أن أستمع لما يقوله الله لي؟ وكيف أقيّم ما يحدث في نفسي وأنا مسجون على هذا النحو؟

المشاعر جزء أصيل من إنسانية المرء، وعندما نقلل من أهميّة مشاعرنا أو ننكرها، فهذا تشويه لمعنى أننا حاملون لصورة الله الشخص. ولأننا عاجزون عن التعبير عن مشاعرنا إلى هذا الحد، فستظل قدرتنا على محبة الله والناس وأنفسنا محدودة ومعطلة. لكن كما رأينا في الفصل السابق، فإن مشاعرنا هي

جزءٌ من خلقنا على صورة الله. وعندما نقتطع هذا الجزء من روحانيتنا، فإننا نشطرُّ جزءاً من إنسانيتنا.

ولكي أدلّل على ما كنتُ أومن به بشأن علاقة إيماني بالله بمشاعري، كنتُ أسيء تطبيق الرسم الشهير التالي^١:

الحق

الإيمان

الشعور

هذا الشكل مستخدم بإذن

كنتُ أتصوّرُ في الماضي أنّ الطريقة التي يجب أن تسيرَ بها حياتي الروحية هي كالقطار الذي يتحرّك على السكّة وفي مقدّمته المحرّك الذي يقوده السائق، والقائد هو الحق؛ أي ما قاله الله في الكتاب المقدّس. إذا شعرتُ بالغضب مثلاً، فيجب أن أبدأ من الحقائق "ما الذي يغضبني؟ ما المشكلة إذا كذبَ عليك هذا الإنسان وعَشَّك؟ إنَّ الله جالس على العرش، ويسوع تعرّض لمثل هذه الأشياء. فتوقّف عن الغضب!".

وبعد التفكير في حقّ الكتاب المقدّس، كنتُ أفكرُ في إيماني - موضوع إرادتي وقراري. هل اخترت أن أضعَ ثقتي في حقّ الكتاب المقدّس؟ أم أتبعَ مشاعري وميولي "الجسديّة"، التي يجب عدم الوثوق بها؟

وفي آخر القطار تأتي المشاعر التي ينبغي أن تحصلَ على القدر الأقل من الثقة. "لا تعتمد على مشاعرك تحت أيّ وضع من الأوضاع؛ فالقلب أخدع من كلّ شيء، وهو نجيس من يعرفه؟ انظر إرميا ١٧ : ٩. إنَّ أتباعَ القلب لن يقودك إلا إلى الخطيئة".

عندما يؤخذ هذا الكلام على عموميته، فإنّ التداعيات العمليّة لهذه الرؤية الضيقة للإيمان بحسب الكتاب المقدّس، كما سنرى لاحقاً، تكونُ بالغة الضخامة وعظيمة التأثير؛ لأنّها تقودُ إلى التقليل من قيمة المشاعر أو كبتها، وكما رأينا فإنّ المشاعر هي جزء من طبيعتنا الإنسانيّة المخلوقة على صورة الله. وللأسف، فإنّ كثيراً من أفكارنا وتوقّعاتنا المسيحيّة اليوم، كما يقول توماس ميرتون (Thomas Merton)، "قد قلّلت من حيويّة طبيعتنا الإنسانيّة بدل أن تُنمّيها بغنى في كلّ طاقاتها وإمكانيّاتها تحت تأثير نعمة الله".^٢

٣. الموت عن الأشياء الخاطئة

كما قال إيريناياوس منذ قرون: "يتجلّى مجدُّ الله في إنسان يعيش بغنى واكتمال". كما قال يسوع بحق: "...إن أراد أحد أن يأتي ورائي، فلينكر نفسه ويحمل صليبه كل يوم، ويتبعني" (لوقا ٩: ٢٣). لكننا عندما نطبّق هذه الآية بجمود، دون فهمها في سياق كلّ الكتاب المقدّس، فهي تؤدّي إلى عكس ما يقصده الله تماماً، أي تؤدّي إلى فكر خاطئ وضيق الأفق يقول: "كلّما كنت بائساً وعانيت، أحبّك الله أكثر. تجاهل شخصيتك الإنسانيّة الفريدة؛ فليس لها مكان في ملكوت الله".

ينبغي أن نموت عن الأجزاء الخاطئة من شخصياتنا- مثل الدفاعيّة، والانفصال عن الآخرين، والكبرياء، والعناد والنفاق، والإدانة، وانعدام الشفافيّة- وأيضاً الخطايا الأكثر وضوحاً والمنصوص عليها في الكتاب المقدّس، مثل القتل والسرقة وشهادة الزور مقابل قول الحقّ (خروج ٢٠: ١٣-١٦؛ أفسس ٤: ٢٥).

لم يدعنا الله للموت عن الأجزاء الصالحة فينا، ولم يطلب إلينا أن نموت

عن رغباتنا الصحيَّة وعن لذَّات الحياة، ولم يطلب أن نموتَ عن الصداقة والفرح والاستمتاع والفنِّ والموسيقا والجمال بكلِّ أشكاله والترفيه والضحك والطبيعة. فقد وضعَ الله فينا رغباتٍ طبيعيَّةً، وخلق في قلوبنا احتياجاتٍ ولذَّاتٍ علينا أن نميِّها ونرعها. فكيف تكون هذه الرغبات والمشاعر دعوات من الله وعطايا منه، وفي الوقت نفسه نشعر بالذنب عندما نفُضُّ أغلفة هذه الهدايا؟

عندما أسأل الناس: "كلموني عن رغباتكم وأحلامكم وأمانيتكم"، عادة ما يصمتون. ويتجاوب بعض الناس قائلين أحياناً: "لماذا تسأل؟ أليس من المفروض أن تكون كلُّ أحلامي وأمانيتي أن أخدم يسوع؟".

ليس بالضبط. لم يطلبِ الله إلينا أن نلأشي ذواتنا، وليس علينا أن نكون "لا أحد" عندما نصير مؤمنين بالمسيح، والعكس تماماً هو الصحيح. إنَّ قصدَ الله هو أننا كلُّما عشنا معه وأتبعناه، أزهرت ذواتنا الحقيقيَّة الأعمق التي خلقها على صورته. لقد وضعَ الله على كلِّ واحد فينا بعضَ السمات الجوهرية التي من شأنها أن تعكسه بطريقة فريدة. وجزءٌ من عملية التقديس التي يقوم بها الروح القدس هو أن يمزقَ كلَّ زيف تراكمَ فوق ذواتنا الحقيقيَّة، حتَّى تظهر هذه الذوات من جديد.

٤. إنكار تأثير الماضي في الحاضر

عندما نأتي إلى الإيمان بالمسيح يسوع، سواء كنَّا أطفالاً أم مراهقين أم راشدين، فإننا نولد من جديد (يوحنا ٣: ٣)، بحسب اللغة الدرامية للكتاب المقدس. ويصفُ الرسول بولس الأمر بالقول: "الأشياء العتيقة قد مضت، هوذا الكل قد صار جديداً" (٢ كورنثوس ٥: ١٧).

كثيراً ما يُساء فهمُ هذين العديدين ومعانيهما. ومع أنَّ خطايانا تُمحي عندما

نأتي إلى المسيح، ونُعطي اسماً جديداً، وهويةً جديدة، ومستقبلاً جديداً، وحياة جديدة، وهي بالفعل معجزة، ونصبح أبراراً أمام الله ب حياة يسوع المسيح وموته وقيامته (فيلبي ٣: ٩-١٠)، ويكون الإله الأبدى القدوس خالق الكون ليس دياننا بل أبونا- وهذا هو الخبر السار التي يقدمه الإنجيل - فإننا نحتاج لأن نفهم أن هذا لا يعني أن حياتنا الماضية لن توصل التأثير فينا بأساليب مختلفة. لقد عشتُ سنوات عدة تحت وهم أن حياتي الماضية لن تؤثر في لكوني قبلت المسيح يسوع، بل أظن أيضاً أنها لم تعد موجودة أصلاً. لقد أردت أن أنساها تماماً، ولم أرد أن أنظر إلى الوراء، وصارت الحياة أفضل كثيراً الآن لأن يسوع معي. اعتقدت أنني حرٌّ.

أمّا زوجتي فقد عرفت أكثر من ذلك، لا سيما بعد تسع سنوات من زواجنا. ولن أنسى ما حييت المرة الأولى التي تفحصنا فيها شجرتي عائلتنا- وهو رسم يوضح بعض من الأنماط المتوارثة في أسرنا. وفي ذلك الوقت، أمضى المشير الذي كان يساعدنا أكثر من ساعة ونصف يطرح علينا أسئلة فاحصة عن التفاعلات التي تمت في أسرنا، وطلب أن نكتب صفتين أو ثلاثاً لوصف والذي كل منا، والعلاقة ما بينهما.

عندما انتهى المشير، سألنا ببساطة: "هل تريان التشابها ما بين زواجكما وزواج أهلكما؟".
وعندها جلسنا مذهولين.

لقد كنّا مؤمنين محافظين بالمسيح، وكنّا ملتزمين ومستقرين. وكانت أولوياتنا في الحياة واختياراتنا مختلفة تماماً عن أهلنا. لكن تحت السطح، حمل زواجنا تشابهاً واضحة مع زواج الأهل. الأدوار الجندرية (المرتبطة بالنوع

الاجتماعي)، وأساليب التعامل مع الغضب والصراع والخزي، وكيفية تعريفنا للنجاح، ورؤيتنا عن الأسرة والأطفال والترفيه واللذة والجنس، ونظرتنا إلى النوح وإلى علاقاتنا بأصدقائنا. فقد شكَّلتُ أسرتنا كلَّ هذه الأمور والثقافة التي كنَّا ننتمي إليها.

عندما كنَّا في مكتب المشير في ذلك اليوم، شعرنا بالإحراج جرَّاء الحالة التي وصل إليها زواجنا، وتعلَّمنا درسًا لا يمكننا أن ننساه: مع أننا مؤمنون ملتزمون لنحو عشرين سنة، فقد كانت الأساليب التي ندير بها علاقاتنا تعكس الأسر التي نشأنا فيها أكثر مما تعكس قصد الله في أسرته الجديدة في المسيح. إنَّ عملَ النموِّ في المسيح (الذي يُسمِّيهِ اللاهوتيُّون التقديس) يتضمَّن أن نرجع إلى الماضي لنفهم تأثيره فينا، وذلك بينما نتقدَّم إلى الأمام لنمتلك ما يريده الله لنا. وفي الواقع، يحتاجُ التقدُّم نحو الأمام إلى العودة نحو الخلف كي نتحرَّر من الأنماط غير الصحيَّة والمدمِّرة التي يمكنها أن تمنعنا من محبَّة أنفسنا والآخرين كما أراد الله.

٥. تصنيف الحياة بين ما هو مقدَّسٌ وروحيٌّ وما هو غير ذلك
لدى البشر قدرة غريبة أن يعيشوا حياةً منقسمةً ومزدوجةً.

مثلاً، يرثم سمير عن محبَّة الله في الكنيسة، لكنَّه قد يلعنُ سائقًا آخر ارتكب شيئاً أغضبَه بينما كان يقود سيَّارته في طريق العودة. فالأمرُ عند سمير أن الله موجود في حياته في الكنيسة يوم الأحد، أمَّا الأيَّامُ الأخرى فهي أيَّامٌ للعمل .
لارا تصيح في زوجها، وتؤنِّبه لتقاعسه عن قيامه بدور القيادة الروحيَّة في حياة أولاده. بعدَ هذه الموقعة، يشعر الزوجُ بالإحباط والقهر، أمَّا لارا فتشعر بأنَّها جاهدتِ الجهادَ الحَسَنَ من أجل الربِّ.

يمضي جمال وقت الخلوة الصباحية مع الله قبل أن يذهب إلى العمل، لكنّه لا يشعر بحضور الله ولا يرفع قلبه إليه في أثناء اليوم، ولا عندما يعود في المساء ليكون مع زوجته وأولاده.

ترفع هيلين صوتها بالترنيم إلى حدّ البكاء، وتتكلّم عن محبة الله ونعمته في كنيستها. لكنّها تمارس باستمرار التذمّر والشكوى ولوم الآخرين على المصاعب التي تواجهها في حياتها.

من السهل علينا أن نحاول حبس الله في "الأنشطة المسيحية الكنسية" والتدريبات الروحية، لكن لا نفكر فيه في زواجنا، وتربية أبنائنا، وإنفاقنا للمال، والترفيه، وحتى الدراسة للامتحانات. وتبعًا لإحصائيات معهد غالوب، وبحسب ما يقول اختصاصيو علم الاجتماع في الولايات المتحدة، فإنّ إحدى أكبر الفضائح التي يميّز بها عصرنا هي أنّ "المسيحيين الإنجيليين يمارسون أيضًا حياة منغمسة في الملذات والمادّية والانحسار في النفس والانفلات الجنسيّ كالتي يعيشها الآخرون عمومًا".^٣ الإحصائيات صادمة:

- يمارس أعضاء الكنائس الطلاق بمعدّل جيرانهم العلمانيين الذين لا يرتادون الكنائس.
- يضرب المسيحيون زوجاتهم بالمعدّل ذاته لغير المؤمنين.
- أنماط العطاء لدى أعضاء الكنائس هي تقريبًا أنماط العطاء ذاتها لدى غير المسيحيين.
- المسيحيون البيض هم غالبًا أكثر من يعترضون على جيرانهم المتتمين إلى أعراق أخرى.
- ٢٦٪ من المسيحيين الإنجيليين المتتمين التزامًا عاليًا يرون أنّ الجنس

قبل الزواج مقبول. ويشاركهم الرأي ٤٦٪ من الإنجيليين المتزمين التزاماً منخفضاً.^٤

في كتاب "فضيحة الضمير الإنجيلي" (*The Scandal of the Evangelical Conscience*)، يكتب رون سايدر (Ron Sider) مُلخِّصاً هذا المستوى من تجزئة الحياة: "سواء كان الأمر متعلقاً بالزواج والجنس، أم بالمال ورعاية الفقراء، فإن كثيراً من المسيحيين المتزمين يعيشون اليوم حياةً ليست بحسب الكتاب المقدس وبصورةٍ فاضحة... وتشير المعلومات إلى أن المسيحيين المتزمين يعيشون في الكثير من النواحي الحيويّة حياةً لا تختلف عن جيرانهم غير المؤمنين بالمسيح".^٥

أمّا عن تأثير ذلك في شهادتنا المسيحيّة، فهو أكبر ممّا يقاس، سواء لنا أم للعالم من حولنا. إننا نفتقد إلى الفرح الحقيقي للحياة مع السيّد المسيح - تلك الحياة التي وعد بها (انظر يوحنا ١٥ : ١١). وهنا يتعجّب العالم الذي يراقبنا من تلك الهوة السحيقة ما بين كلامنا وحياتنا اليوميّة.

٦. العمل من أجل الله بدل تَمْضية الوقت معه

أن يكون المرء منتجاً ومُنجزاً هو أمرٌ يحظى بالأولويّة في الحضارة الغربيّة. أمّا الصلاة والاستمتاع بحضور الله، فهما أمران قليل لي عنهما إنهما رفاهيّة، وإننا سنفعل ذلك عندما نذهب إلى السماء، أمّا الآن فهناك الكثير الذي علينا أن نفعله؛ فالبشر ضالّون والعالم في ضيقٍ شديد، والله ائتمننا على الخبر السارّ للإنجيل.

وفي أغلب أوقات حياتي المسيحيّة كنتُ أتساءل ما إذا كان الرهبان مسيحيين حقيقيين؛ إذ إن أسلوب حياتهم يبدو لي أسلوباً هروبياً. وكنت أظنُّ

أنهم لم يكونوا في مشيئة الله. فما الذي كانوا يفعلونه لنشر الإنجيل في عالم ميّت دون المسيح؟ وماذا بشأن كلِّ الخرافِ الضالّة وكلِّ الذين لا يعرفون يمينهم من شمالهم؟ ألم يعلموا أنّ الفعلة قليلون (متّى ٩ : ٣٧)؟

لقد كانت الرسالة واضحة:

- العمل الدؤوب من أجل الله هو العلامة الأكيدة للتّضحج الروحيّ.
- يعتمدُ الأمر عليك، ولن تنتهي من عمل الله ما دمت تعيش على هذه الأرض.
- لا يستطيعُ الله التدخّل إلا إذا صلّيت.
- أنت مسؤول عن التكلّم عن المسيح مع من حولك، وإلا فإنّ الناس سيذهبون إلى الجحيم.
- سينهار كلُّ شيء إذا لم تثابروا وتحافظوا على كلِّ شيء تحت السيطرة.

هل كلُّ هذه الأمور خطأ؟ لا. لكنّ العمل من أجل الله الذي لا تُغذّيه باستمرارٍ حياةٍ داخلية عميقة بالله سرعان ما ستتلوّثُ بأمرٍ أخرى مثل الكبرياء، والبحث عن السّلطة، والعمل من أجل رضى الناس، وإدمان النجاح، وقبول الأفكار الخاطئة مثل فكرة أنّنا يجب أن ننجح دائماً، ولا يمكن أن نفشل. وغالباً ما يسقط اختبارنا مع الإنجيل من قلب حياتنا، وتصبح حياتنا مجموعة من الأعمال بلا قلب نابضٍ يحركها عندما نعمل عمل الله بسبب هذه الأمور. فعندئذٍ نصير "أفعالاً" إنسانية، لا "كياناتٍ" بشرية. وبالتدرّج يصير إحساسنا بالقيمة مرتبطاً بما نفعله أكثر من كونه مرتبطاً بحبّة الله غير المشروطة لنا. وتمرور الوقت، تختفي فرحة الحياة مع المسيح.

ويمكنُ أن ينعج نشاطنا من أجل الله بصورةٍ سليمة فقط من الحياة مع الله؛

فنحن لا نستطيع أن نعطي ما لا نملكه. وعندما يكون ما نفعله من أجل الله متناسباً مع حياتنا مع الله، فهذا هو الطريق الوحيد للقلب النقي الذي يعاين الله (متى ٥ : ٨).

٧. رَوْحَةَ الصَّرَاعَاتِ لِتَجَنُّبِ مَوَاجَهَتِهَا

لا أَحَدٌ يَحِبُّ الصَّرَاعَ. لَكِنَّ الصَّرَاعَاتِ مَوْجُودَةٌ فِي كُلِّ مَكَانٍ - مِنْ قَاعَاتِ الْمَحَاكِمِ إِلَى أَمَاكِنِ الْعَمَلِ وَأَمَاكِنِ الدِّرَاسَةِ، وَمِنَ الْجِيرَانِ إِلَى الزَّبِجَاتِ إِلَى الْعِلَاقَاتِ بِالْأَبْنَاءِ وَالصَّدَاقَاتِ الْحَمِيمَةِ، وَصَوْلًا إِلَى أَيِّ شَخْصٍ يَتَكَلَّمُ أَوْ يَتَصَرَّفُ مَعَكَ بِطَرِيقَةٍ لَا تُعْجِبُكَ. لَكِنَّ الْإِعْتِقَادَ أَنَّ تَبَعِيَّةَ يَسُوعَ تَعْنِي تَجَاهُلَ الصَّرَاعَاتِ أَوْ "كِنْسَهَا تَحْتَ السَّجَّادَةِ" هُوَ خِرَافَةٌ مِنْ أَكْثَرِ الْخِرَافَاتِ الرُّوحِيَّةِ تَدْمِيرِيًّا فِي الْكَنِيسَةِ الْمَعَاصِرَةِ. مِنْ أَجْلِ هَذَا السَّبَبِ، تَخْتَبِرُ الْكِنَائِسُ وَالْمَجْمُوعَاتُ الصَّغِيرَةَ، وَفِرْقُ الْخِدْمَةِ، وَالطَّوَائِفُ، وَالْمَجْتَمَعَاتُ صَّرَاعَاتٍ غَيْرِ مَحْسُومَةٍ بِاسْتِمْرَارٍ.

وَقَلِيلُونَ جَدًّا مَنَّا يَأْتُونَ مِنْ أَسْرٍ كَانَتْ الصَّرَاعَاتُ تُحَلُّ فِيهَا بِصُورَةٍ نَاضِجَةٍ وَصَحِيحَةٍ، وَأَغْلِبُنَا تَعَلَّمُ بِبَسَاطَةٍ أَنْ يَدْفِنَ الصَّرَاعَاتِ وَالضُّغُوطَ، ثُمَّ يَمْضِي فِي طَرِيقِهِ. مِثْلًا فِي أَسْرَتِي، عِنْدَمَا التَزَمْتُ تَجَاهَ إِيمَانِي بِالْمَسِيحِ، صَرْتُ أَشْبَهَ "بِصَانِعِ السَّلَامِ". فَكُنْتُ أَفْعَلُ أَيَّ شَيْءٍ لِلْحِفَاظِ عَلَى الْوَحْدَةِ وَجَعَلْتُ الْمَحَبَّةَ تَتَدَقَّقُ فِي الْكَنِيسَةِ وَفِي عِلَاقَتِي بِزَوْجَتِي وَأَسْرَتِي. وَكُنْتُ أَرَى أَنَّهُ يَنْبَغِي حُلُّ الصَّرَاعَاتِ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ مُمْكِنَةٍ، وَكَأَنَّهَا نَفَايَاتُ نُوْبِيَّةٍ، إِذَا لَمْ يَجْرِ احْتَوَاؤُهَا سَرِيعًا، فَسُتَسَبَّبُ ضَرَرًا بِالْعَا.

لِذَلِكَ كُنْتُ أَفْعَلُ مَا يَفْعَلُهُ أَغْلِبُ الْمُؤْمِنِينَ بِالْمَسِيحِ: كَذَبْتُ كَثِيرًا عَلَى نَفْسِي وَعَلَى آخَرِينَ.

ماذا تفعل في مواجهة الضغوط والفوضى التي تُنشئها الخلافات ما بين الناس؟ قد يخطئ بعضنا أخطاءً كالتالية:

- أن نقول للناس شيئاً في وجوههم، وشيئاً آخر من وراء ظهورهم.
- أن نقطع وعوداً دون وجود نية للوفاء بها.
- أن نلوم.
- أن نهاجم.
- أن نصمت دون ردّ على الآخرين.
- أن نصير ساخرين.
- أن نستسلم لأننا نخاف أن يتوقف الآخرون عن محبتنا.
- أن "ننفس" عن بعض الغضب بإرسال إيميل إلكترونيّ مثلاً يحمل قدرًا من النقد المبطن.
- أن نقول أنصاف الحقائق فقط؛ لأننا لا نستطيع أن نجرّح مشاعر بعض الأصدقاء.
- أن نقول "نعم" بينما نعني "لا".
- أن تتجنّب الآخرين ونسحب من المواقف ونقطع العلاقات.
- أن نحاول البحث عن شخص بعيد عن الأمر، ونشاركه بما حدث للتخفيف من شعورنا بالقلق.

يعلّمنا يسوع أن المؤمن الحقيقي المتمتع بالصحة الروحية لا يتجنّب الصراعات. لقد كانت حياة يسوع نفسه ملأنة بالصراعات، وكان في صراع مستمرّ مع القيادات الدينيّة والجماهير والتلاميذ، بل حتّى أفراد أسرته. وانطلاقاً من رغبته في تحقيق السلام الحقيقي، أزعج السّلام المزيف في كلّ مكان من حوله، وكان يرفض أن يتجنّب الصراعات بروحانيتها.

٨. تغطية الضعف والانكسار والفشل

إنَّ أغلبنا واقِعُونَ دائِمًا تحت ضَغْطٍ أن يَظْهروا رُوحِيًّا على ما يرام، ونحن نشعُرُ بالذَّنْب لأننا لا نرتقي إلى المستوى المطلوب رُوحِيًّا، وكثيرًا ما ننسى أن ليس أَحَدٌ كاملاً، وأننا جميعًا خطاة. قد ننسى أن داود، وهو أحد أقرب المقربين إلى قلب الله، ارتكب الزنى مع بثشبع وقتل زوجها. فيا لها من فضيحة! كم واحدًا فينا إذا وقع في شيء كهذا سيمحيه تمامًا من كلِّ كتب التاريخ لئلا يجلب العار على "اسم الرب"؟ أما داود فلم يفعل. بل استخدم سلطته الملكية ليتيقَّن أن كلَّ تفاصيل هذه الفضيحة تنشر في كتب التاريخ الملكي لتقرأها الأجيال اللاحقة! بل إن داود نفسه كتب مزمورًا يحكي فشله وأمر أن يُعنى هذا المزمور في خدمات العبادة الخاصَّة بالشَّعب العبراني، وأن يُنشر في كتاب الترانيم العام، أو "سفر المزامير" (ربما يكون قد استئذن بثشبع قبل أن يفعل ذلك!) لقد عرف داود أن ذبائح الربِّ روح منكسرة، وقال إنَّ الربَّ لا يحتقر ولا يرذل القلب المنسحق والمتواضع (مزمور ٥١: ١٧).

وكتب رجلٌ آخرٌ من رجال الله العظماء، وهو الرسول بولس، كيف أن الله لم يستجب صلواته بشأن تلك "الشوكة التي في الجسد" (٢ كورنثوس ١٢: ٧-١٠). فكم مؤمنًا بالمسيح تعرفُ يمكن أن يفعلوا الشيء نفسه اليوم؟

لا يُعطي الكتاب المقدس بتاتًا عيوبَ أبطاله وضعفهم. فقد كان موسى قاتلاً وتنتابه نوبات غضبٍ شديدة، وكانت زوجة هوشع زانية، ويونان عنصريًا، ويعقوب كاذبًا، وإرميا مكتئبًا يفكر في الانتحار، وتوما شكَّاكًا. أمَّا بطرس فقد انتهر يسوع، فيما سكر نوح، وخذل يوحنا مرقس بولس، ونعرف أيضًا عن انهيار إيليا، وعن مرض تيموثاوس في معدته وعن أسقامه الكثيرة. لكن كانت لكلِّ هؤلاء رسالة واحدة: أن كلَّ البشر، مهما كانت المواهب التي يتمتَّعون

بها، هم ضعفاء ومعرضون للعطب، ولديهم عيوب شخصية حقيقية، ويحتاجون إلى الله وإلى البشر الآخرين.

لسنين طويلة وأنا أراقب الأشخاص الموهوبين بصورة خاصة وهم يؤدون أدوارهم بصورة مبهرة- سواء في الفنون أم الرياضة أم القيادة أم السياسة أم الأعمال أم الحياة الأكاديمية أم الأسرية أم الكنسية- واتساءل إن كانوا يعانون الانكسار نفسه الذي نعانیه كلنا. الآن أعرف أنهم يعانون، وكلنا معيوبون بصورة عميقة ومكسورون بصورة مأساوية بصورة أو بأخرى. وليس هناك استثناءات.

٩. الحياة دون وجود حدود

قيل لي إن المؤمن الصالح هو الذي يعطي باستمرار، ويهتم بالجميع طوال الوقت. لم يكن من المفترض أن أقول لا لأية فرصة أو طلب مساعدة؛ لأن هذا نوع من الأنانية.

وهناك بعض المؤمنين بالمسيح أنانيون حقًا؛ إذ يؤمنون بعقولهم بالله وبالمسيح، لكنهم يعيشون كما لو لم يكن الله موجودًا. لا يفكرون في محبة أي شخص خارج الأسرة والأصدقاء أو خدمته. وهذه مأساة!

لكنني أقابل أعدادًا أكبر من المؤمنين الذين يعيشون تحت وطأة الشعور الشديد بالذنب؛ لأنهم لا يفعلون ما يكفي. اشتكى لي أحد الأصدقاء مؤخرًا قائلاً: "لقد أمضيت أكثر من ساعتين على التلفون أستمع إليه، لكن لم يكن الأمر كافيًا له، وهذا يجعلني أشعر بأنني أودُّ الهرب".

وعادة ما يؤدي هذا الشعور بالذنب إلى الإحباط، كما يؤدي هذا الإحباط بالمؤمنين إلى الانعزال والابتعاد عن "المحتاجين"؛ لأنهم لا يعرفون ما يمكنهم فعله غير ذلك.

والأزمة الروحية المحورية هنا تتعلق بقضية محدوديتنا البشرية؛ فنحن لسنا الله، ولا نستطيع أن نخدم كلَّ مَنْ يحتاجون إلينا. وعندما قال بولس: "أستطيع كلَّ شيء في المسيح الذي يقوّيني" (فيلبي ٤: ١٣)، فالسياق المباشر لهذا الكلام هو أنه يستطيع أن يتعايش مع الأوضاع المختلفة. ولم تكن القوة التي يعطيها له المسيح قوّة ليغيّر، أو ينكر، أو يقاوم الأوضاع التي يمر بها، بل قوّة ليحتمل كلَّ ما يمرُّ به من أحوال، ويكون راضياً وسط كلِّ هذه الأوضاع. وهذه قوّة الاستسلام لإرادة الله، مؤمناً بأنه إله محبّ (فيلبي ٤: ١١-١٣). وقد مثل يسوع هذه الحقيقة لنا، فهو كان إلهاً كاملاً، وإنساناً كاملاً أيضاً. ولم يشفِ كلَّ المرضى في فلسطين، ولم يُقِم كلَّ الموتى، ولم يُطعم كلَّ الجياع، ولم يُقِم مراكز للتأهيل المهني لكلِّ العاطلين في أورشليم.

لم يفعل كلَّ ذلك، لذا فنحن لا ينبغي أن نشعر بوجوب أن نفعل ذلك. لكننا نشعر بشكلٍ ما بهذا الواجب. لماذا لا نرعى أنفسنا بصورة مناسبة؟ لماذا يوجد الكثير من المؤمنين بالمسيح، الذين لا يُفرّقون عن غيرهم في ثقافتنا المحمومة، إذ إنهم خائفون وملهوفون ومرهقون ومحمّلون بما هو أكثر كثيراً من طاقتهم؟

القليل جداً من المؤمنين بالمسيح يستطيعون الرّبط السليم ما بين محبة النفس ومحبة الآخرين. وللأسف الشديد، يؤمن الكثيرون بأن الاهتمام بالنفس خطيئة، ونوع من "نفسنة" الإنجيل، وأنها مأخوذة من الثقافة العلمانية المنحصرة في النفس. لقد كنتُ أو من بهذا أنا أيضاً لسنواتٍ طويلة. فصحيح أننا مدعوون للاهتمام بالآخرين أكثر من أنفسنا (فيلبي ٢: ٣)؛ وأن نضع حياتنا من أجل الآخرين (١ يوحنا ٣: ١٦)، لكنك تحتاج أولاً لأن تكون لك "نفس" لتضعها. وكما يقول پاركر بالمر (Parker Palmer): "إن الاهتمام بالنفس ليس

عملاً أنانيًا، بل هو شكلٌ من أشكال الوكالة الأمينة على العطايا التي أُعطينا إيَّاهَا، وعلينا أن نقدِّمَهَا إلى الآخرين. أيُّ إنسان يستطيع أن يستمعَ إلى ذاته الحقيقية ويمنحها الرعاية التي تحتاج، فهو لا يفعل ذلك فقط من أجل نفسه، بل من أجل كثيرين آخرين يتلامسون مع حياته“.^٦

١٠. الحكم على روحانية الآخرين أو مستوى النضج الروحاني لديهم
قالَ أحدُ آباء الصحراء إنَّ “الراهب” هو الشخصُ الذي مات تمامًا عن النَّظر إلى جاره، ولا يُدينه بتأتًا في أيِّ شيء. ويكملُ أيضًا: “إذا كنتَ مهتمًا بأخطائك أنتَ، فلن يكونَ لديك وقتٌ لرؤية أخطاء الآخرين“.^٧

لقد أُخبرتُ أنَّ مسؤوليتي هي أن أوبِّخَ الآخرين المخطئين وأصحِّحهم، وأن أقدمَ المشورةَ إلى المتعثِّرين روحياً. لذلك كنتُ أشعرُ بالذنب إذا رأيتُ شيئاً مشيراً للجدل والتساؤل، ولم أفعل شيئاً حياله أو لم أشِرْ إليه. بل كنتُ أشعرُ بالذنب أكثرَ عندما كنتُ أدركُ أنَّ عليَّ أن أحلَّ مشكلةَ شخصٍ ما ولا أعرفُ كيف أحلُّها، ولا أعرفُ ما أقوله له. ألم يوصينا الكتاب المقدسُ أن نكونَ دائماً مستعدين لأن نُعطيَ جواباً لكلِّ مَنْ يسألنا (١ بطرس ٣: ١٥)؟
دون شك، كثيرون منَّا لا يجدونَ مشكلةً بتأتًا في توزيع النصائح أو الإشارة إلى أخطاء الآخرين؛ بل إننا نُمضي وقتاً طويلاً نفعلُ ذلك حتَّى ينتهي بنا الأمر ونحن نخدعُ أنفسنا، ظانين أنَّ لدينا الكثيرَ لنعطي، دون الحاجة إلى شيء من الآخرين. فنحن في النهاية “الذين على صواب” أليس كذلك؟ هذا عادة ما يؤدي إلى عدم القدرة على قبول الانتقاد من أشخاص عاديين أقلَّ نضجاً منَّا، بل نقبله فقط من الخبراء والمهنيين. وكان هذا من أخطر الأمور على المسيحية. وفي أيام يسوع كانت هناك المجموعة “المختارة”، وتضمُّ الفرسيين

الذين كانوا يطيعون وصايا الله، والجماعات الأدنى الذين هم "من الخارج" - الخطاة والعشَّارين والزواني .

والمحزن أننا كثيراً ما نحوّل اختلافاتنا إلى تفوقٍ أخلاقيٍّ أو فضائلٍ يفتقر إليها الآخرون، وأرى ذلك طوال الوقت؛ حيث إننا نحكم على الآخرين من الموسيقى التي يستمعون إليها (صاحبة أكثر من اللازم أم هادئة أكثر من اللازم). ومن الملابس التي يرتدونها (متأنقون أكثر من اللازم أم أقل من اللازم)، أو الأفلام السينمائية التي يشاهدونها أو السيَّارات التي يشترونها، ونصنّف البشر ونضعهم في فئاتٍ لا حصر لها:

- "هؤلاء الفنانون والموسيقيون مزيّفون تافهون".
- "هؤلاء المهندسون عقلانيون أكثر من اللازم وباردون مثل الأسماك".
- "الرجال أغبياء وأناثيون".
- "النساء عاطفيّاتٌ وحساسات أكثر من اللازم".
- "الأغنياء متنعمون ومُنحصرون في أنفسهم".
- "الفقراء كسلانون".

نحكم على أعضاء الطائفة المشيخيّة مثلاً بسبب اهتمامهم الشديد بالنظام والروتين، وعلى الخمسينيّين؛ لأنهم يفتقرون عموماً إلى ذلك. نهاجم الأسقفيين لأنهم يوقدون الشموع، ويصلُّون باستخدام كتب صلاة. ونحكم على الكاثوليك لرأيهم في عشاء الربّ، وعلى الأرثوذكس الشرقيين بسبب ثقافتهم الغربيّة المولعة بالأيقونات.

فعندما نفشل في ترك الآخرين يكونون أنفسهم أمام الله ويتحرّكون بالمعدّل الملائم لهم، نسقط عليهم ضيقنا وعدم قدرتنا على قبول الذين يعيشون بطريقة

مختلفة عننا. وفي نهاية المطاف، نستأصلهم من وعينا، وفي محاولتنا أن نجعلهم مثلنا، وينتهي بنا الأمر وقد سقطنا في حالة من اللامبالاة بالآخرين. وأحياناً يكون صمتُ اللامبالاة مُميّزاً أكثر من الكراهية والهجوم.

وكما قال يسوع، إذا لم أخرج أولاً الخشبة من عيني، عالماً أن لديّ نقاطاً عمياء كثيرة، فسأكون عندئذٍ إنساناً شديد الخطورة. ويجب أن أدرك أولاً الفساد الشديد الذي أدت إليه الخطيئة في كل أجزاء كياني - المشاعر والفكر والجسد والإرادة والروح- قبل أن أزيل القذى من عين أخي (متى ٧: ١-٥).

الترياق الثوري

يحدثُ طريقُ إطلاقِ القوّةِ المغيّرةِ للسيد المسيح لشفاء حياتنا الروحيّة عندما تلتقي الصّحةُ النفسيّةُ والروحانيّةُ التأمليّةُ.

في الفصل التالي، سأشرح ماهيّة هذين الأمرين، والسبب الذي يجب لأجله دمجهما وتكاملهما معاً في إطار أتباعنا للسيد المسيح.

يا ربّ، عندما أفكر في هذا الفصل، لا يسعني إلا أن أقول:

ارحمني يا يسوع أنا الخاطيء. أشكرك لأنّي أستطيع أن أقف أمامك على حساب برّ يسوع المسيح، وبسيرته وحياته الكاملة، وليس بواسطة حياتي أنا. وأطلبُ إليك أن تشفيّ ليس فقط الأعراض المرضيّة التي في حياتي، بل أيضاً أن تُزيلَ كلّ ما فيّ ممّا لا ينتمي إليك. وعندما أفكر في ما قرأته في هذا الفصل، أرجو أن تسكب بنورك! على كلّ الأمور الخفيّة، لأستطيع أن أرى بوضوح. باسم يسوع المسيح أصليّ. آمين!

الترياق الثوري: الصحة الوجدانية والروحانية التأملية

تحقيق التغيير في الأعماق

يشعر الكثير من المسيحيين بأنهم عالقون، ويشعروا بعضهم الآن بالضيق، ولا يدرون إلى أين يذهبون. وآخرون خائفون أن يصلوا تمامًا إذا ظلوا في أزمتهم أطول من ذلك. وكثيرون أيضًا تائهون دون أن يدروا ذلك.

كيف صرنا عالقين؟

ما إن يبدأ الناس مسيرتهم مع المسيح وينضمون إلى إحدى الكنائس، حتى تكون المهمة الأولى لشعب الكنيسة هي مساعدتهم على التواصل مع الله والنمو الروحي. ويكون رجاؤنا الأمين أنهم يسمحون لكلمة الله وللروح القدس بأن يغيروا كل جوانب حياتهم ويعلمهم أن:

- يحضروا الكنيسة أسبوعيًا للعبادة، والاستماع إلى كلمة الله، وممارسة بعض التقاليد، والمشاركة في عشاء الرب (مائدة كسر الخبز).
- يخصصوا وقتًا يوميًا للخلوة (يسميه بعضهم وقت التكريس)، ويفضل أن يكون في بداية كل يوم.

- يشاركوا في مجموعة صغيرة أو درس للتعليم المسيحي بهدف نيل التغذية الروحيّة، والشركة، ودراسة الكتاب المقدّس.
- يمارسوا الثّقة بالله بواسطة العطاء المادّي لعمل الله.
- يقتدوا بالمسيح في سلوكهم في العمل والمدرسة وفي كلّ علاقاتهم.
- يكتشفوا مواهبهم الروحيّة ويستخدموها في الكنيسة، ويخدموا بشكلٍ أو بآخر- في الضيافة وتيسير الجلوس في الكنيسة أو في قيادة المجموعات الصغيرة، أو الاشتراك في مجلس الإدارة.
- يمارسوا الكرازة بالكلام عن المسيح مع الذين لم يختبروه بعد، وأن يدعوهم للمشاركة في أحداث الكنيسة كلّما كان ذلك مناسبًا.
- يحضروا الخلوات والمؤتمرات، ويقرأوا الكتب ويستمعوا إلى العظات والترانيم المختلفة ليستمرّوا في النموّ.

تعدُّ جميعُ هذه الخطوات السابقة ممتازةً لبدء الرحلة مع المسيح. إلاّ أنّها لا تكفي؛ فبعد بضع سنوات، يجد كثيرون أنّ أنماط السلوك القديمة المغروسة فيهم، والتي تُبعدهم عن المسيح، لا تزال موجودةً. وما نعلّمه لهم ببساطة لا يكفي لمواجهة مثل هذه الأنماط، فتكون النتيجة أنّه لا يصير لدى الناس سوى قائمة من "أموٍر يفعلونها" و"أموٍر لا يفعلونها"، ويشعرون طوال الوقت بالذنب أنّهم فعلوا ما يجب ألاّ يفعلوه، أو لم يفعلوا ما يجب أن يفعلوه.

ما نحتاج إليه بالفعل هو حقنُ ترياقٍ جديد في كلّ نواحي الحياة المسيحيّة- ترياقٍ يُعيدُ ترتيب الحياة الروحيّة. وأتكلّم هنا عن الصّحة الوجدانيّة والروحانيّة التأمليّة؛ فهذا ما يُطلقُ ثورةً في حياتنا، ويعيدُ وُضعنا إلى مكانٍ يمكن أن يعيدَ الله فيه تشكيلَ حياتنا لنصيرَ كما يدعونا الله.

وقبل أن أشرح ماهية هذا العلاج الجذري ومدى ضرورته، فإننا نحتاج لأن نعود إلى الوراء قليلاً لنعترف أن من الصعب جداً اتباع يسوع في هذه الأيام. ما العواصف، بل الأعاصير، الداخلية والخارجية التي تمنعنا من أن نكون ما قصده الله لنا؟ وكي ننال البصيرة اللازمة، أحب أن أعود إلى سفر الرؤيا حيث يُعطينا الوحي صورةً لهذه الرياح الحقيقية التي تقاومنا وتحاول منعنا من التغيير العميق.

الرؤيا والوحش

السبب الذي يجعل سفر الرؤيا مهمًا جدًا لنا اليوم هو أنه يعلمنا عن صراعنا ما بين الحياة والموت، والخيارات التي علينا أن نختارها لنظل مرتبطين بالله. ويُعدُّ سفر الرؤيا أحدَ أقلِّ الأسفار التي نفهمها في الكتاب المقدس، وهو يتضمَّن الإجابة عن السؤال: لماذا يشعر أغلب المسيحيين المعاصرين بالهزيمة من الثقافة المحيطة في العالم من حولنا؟ الإجابة: إننا نقلل من حقيقة قوَّة الشرِّ- خارجنا وداخلنا على حدِّ سواء.

الوحش بالأمس

كُتِبَ سفر الرؤيا للمؤمنين الذين يعانون الاضطهادَ في آسيا الصغرى (تركيا الحالية) ما بين عامي ٩٠ و٩٥ للميلاد. وكي تمرَّ هذه الرسالة لهم، كان على الرسول يوحنا أن يستخدمَ صورًا بلاغيةً قريبة من أذن القارئ ليتمكنهم من الرؤية الواضحة لحقيقة ما يجري حولهم.

ويكتب دارس العهد الجديد ريتشارد بوكام (Richard Baukham) أن سفر الرؤيا يصوِّر الإمبراطورية الرومانية في صورة "الوحش". وقد جلب الاقتصادُ

والثقافة الرومانيّة والتعليم والجيش ثروة عظيمة، وسلاماً عميقاً للإمبراطوريّة. وكان الناس متحمّسين للحكم الرومانيّ، وأعلنت روما نفسها المدينة الأبدية التي تقدّم الأمان وفُرص الغنى لمواطنيها، وكان العالم كلّهُ يحسدها على ثروتها ورخائها^١. ويكتب الرسول يوحنا: "وَتَعَجَّبَتْ كُلُّ الْأَرْضِ وَرَاءَ الْوَحْشِ، وَسَجَدُوا لِلتَّنِينِ الَّذِي أَعْطَى السُّلْطَانَ لِلْوَحْشِ، وَسَجَدُوا لِلْوَحْشِ قَائِلِينَ: "مَنْ هُوَ مِثْلُ الْوَحْشِ؟ مَنْ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُحَارِبَهُ؟"" (رؤيا ١٣: ٤-٣).

ونتيجة لذلك، فإنّ إيمان مؤمنين كثيرين كان قد وُضع تحت الاختبار، وكانت روما تطالب بولائهم. وإذا لم يخضعوا للضغوط، فإنهم كانوا يفقدون وظائفهم وامتيازاتهم وسُمعتهم ورخاءهم الذي كسبوه بقرق جبينهم، كما كانوا يخسرون أصدقاءهم ومعارفهم. وهكذا كان بعضهم يترك الإيمان تماماً عندما يجد أنّ مقاومة الضغط الشديد الذي تمارسه روما أمرٌ أكثر ممّا يمكن احتماله. وكان مؤمنون آخرون يحاولون البحث عن أرضية مشتركة ما بين قيم الثقافة الرومانيّة (الوحش) وقيم السيّد المسيح. لقد حاولوا في الوقت نفسه أن يحافظوا على قدّم في عالم الوحش، وقدم في عالم المسيح، وهكذا ابتلعوا قيم الحضارة المحيطة بهم.

ويوضح الله بواسطة سفر الرؤيا أنّه لا يمكن عقد أيّة مساومة ما بين المسيح والوحش. وأمامنا فقط خياران: إمّا تتنازل ونسمح لأنفسنا بأن نبتلع في ثقافة الوحش، وإمّا أن "نخرج منها" (رؤيا ١٨: ٤) ونحمل الشهادة عن الحقّ في كلامنا وحياتنا. كما يريدنا سفر الرؤيا أن نفهم أنّ ما وراء الوحش هو التنين الشرير الكبير وشديد القوّة. ويمثّل هذا التنين في سفر الرؤيا القوّة الشيطانيّة النشطة والفاعلة. وبكلمات أخرى، كان الشيطان يستخدم الإمبراطوريّة الرومانيّة ليمنع المؤمنين، بكلّ وسيلة ممكنة، من أن يحيوا علاقتهم بيسوع

المسيح: ”فطرح التين العظيم، الحية القديمة المدعو إبليس والشيطان، الذي يُضلُّ العالم كله... فغضب التين على المرأة، وذهب ليصنع حرباً مع باقي نسلها الذين يحفظون وصايا الله، وعندهم شهادة يسوع المسيح“ (رؤيا ١٢: ٩، ١٧).

الوحش اليوم

إن رسالة سفر الرؤيا هي أن على المؤمنين على مر التاريخ، وفي كل أنحاء العالم، أن يقاوموا الوحش الذي يعبر عن نفسه في ثقافة جيلهم وينتصروا عليه: ”هذا صبر القديسين وإيمانهم“ (رؤيا ١٣: ١٠). لذا فمن الضروري أن نرى بوضوح كيف يهدد الوحش الكنيسة، وكيف يجتذب المؤمنين اليوم ويمتصهم. وكما يكتب أوز غينيس (Os Guinness)، أنه بسبب الجمع ما بين الرأسمالية والتكنولوجيا والتواصل الحديث، فقد تكونت أقوى حضارة كونية على مر العصور.^٢ وهذه الحضارة الكونية هي الوحش الذي يهدد بابتلاعنا في هذه الأيام، وهو يصرخ في وجوهنا بقيمه المحورية بواسطة أجهزة الكمبيوتر ولوحات الإعلانات العملاقة وشاشات التلفاز والفيديوهات والموسيقا والمدارس والصحف والمجلات والأغاني. ويقول لنا هذا الوحش:

- السعادة هي في اقتناء الأشياء.
- يجب أن تحصل على كل ما تستطيع الحصول عليه بأسرع وقت ممكن.
- الأمان هو في المال والسلطة والمكانة والصحة الجيدة.
- أهم أمر هو البحث عن اللذة والراحة والسلامة.
- ليس الله معنياً بالحياة اليومية.
- ليست المسيحية سوى أحد الخيارات الروحية المختلفة.

- ليس هناك حقٌّ أخلاقيٌّ مطلقٌ؛ فكلُّ ما تراه حقًّا هو حقٌّ عندك ولكن ليس بالضرورة عند غيرك.
- أنت لستَ مسؤولاً عن أحد سواك.
- الحياة على الأرض هي كلُّ شيء.

مثل السمكة السابحة وسط المحيط الهادئ والتي لا تدري أنّها وسط الماء وأنّ هناك يابسة؛ فنحن أيضاً نعيش غير مدركين حقيقة الوحش. ومثل مسيحيين القرن الأول، نعيش في ثقافة شكّلها الوحش. فنأكل ونشرب ونقود سيّاراتنا ونشاهد التلفاز والسينما ونذهب إلى المدارس، ونتسوّق ونرَبّي أسرتنا ونستمع إلى الموسيقى، وربّما نشارك في الكنائس وكلُّ ذلك في مجتمع شكّله الوحش، وهو يغدّي نار "الوحش" في دواخلنا. وأنا أشير هنا إلى المخاوف وانعدام الثقة والعناد وإرادة الذات والتمرد في أعماقنا.

كانت للرسول بولس الشجاعة أن ينظرَ إلى حالته البائسة وقد أدرك التالي بشأن نفسه: "إِذَا أَجِدُ النَّامُوسَ لِي حِينَمَا أُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى أَنْ الشَّرَّ حَاضِرٌ عِنْدِي. فَإِنِّي أُسَرُّ بِنَامُوسِ اللَّهِ بِحَسَبِ الْإِنْسَانِ الْبَاطِنِ. وَلَكِنِّي أَرَى نَامُوسًا آخَرَ فِي أَعْضَائِي يُحَارِبُ نَامُوسَ ذِهْنِي، وَيَسْبِينِي إِلَى نَامُوسِ الْخَطِيئَةِ الْكَائِنِ فِي أَعْضَائِي. وَيُحْيِي أَنَا الْإِنْسَانَ الشَّقِيَّ! مَنْ يُنْقِذُنِي مِنْ جَسَدِ هَذَا الْمَوْتِ؟" (رومية ٧: ٢١-٢٤).

لقد رأى بولس الوحشَ غير القابلة للترويض داخله، وقوى طبيعته الخاطئة التي لا يبدو أنّها للاخضاع.

ماذا نرى في أنفسنا؟ كثيرون منّا يخشون حتى محاولة النظر، حتى إنّ أكثر صلواتنا طبعيةً هي: "أبانا الذي السموات، ليتقدّس اسمي، ليأت ملكوتي

لتكن مشيئتي على الأرض“. إننا نخاف من تحقُّق مشيئة الله؛ لأننا لن نستطيع أن نسيطر على ما سيفعله ولا على نتائجه. وكما تتحقَّق مشيئة الله، فإن الأمر يتطلب استسلامًا وثقةً، وهو أمر لم نستعد له.

لذا فليس من المستغرب إذاً أن يكون سؤالنا الأساسي: "ماذا يستطيع يسوع أن يصنع لي؟ هل يمكن أن يجعلني أكثر نجاحًا وتأقلمًا وسلامًا؟" لقد استأسر الوحش الكنيسة حتَّى إنَّ كثيرين منَّا يتصرفون كما لو كان الله يعمل لدينا، ووظيفته هي أشبه بالسكرتير الخاص بكلِّ منَّا ليلي طلباتنا؟ ونحن نستخدم الله بالمثل، ونقولُ له ليصيرَ على الصورة التي نريده أن يكونها. وعندما يسمح ببعض الألم في حياتنا، فإننا نغضب ونتذمَّر، فكيف يجرؤ على فعل ذلك؟

أجل! فخطيئة أبائنا الأوتل لا تزال تلوِّثنا، وعقولنا وإراداتنا لا تزال تقاوم النور، وتفضِّل الظلمة، وتغرق في مياه الخطيئة أكثر فأكثر. والطريق الوحيد هو الخلاص الذي يأتي من قوَّة خارجة عن الفوضى التي نعيش فيها. ووحده الله الذي تدخلَ في شخص يسوع المسيح ليعيش بيننا ويموت على الصليب بدلاً منَّا هو من يُنقذنا من حالة الخطيئة العاجزة التي نحن فيها.

يسوع هو مخلص العالم، ووحده "البرُّ الذي من الخارج" كما يقول مارتن لوثر^٣، القادر أن يخلصنا، لذا فالإنجيل هو الخبر الأعظم على وجه الأرض.

إطلاق ثورة

الخلاص عطيةُ النعمة. لكن هل من العجب، في ضوء حقيقة الوحش في الخارج وخطيئتنا في الداخل، أن عددًا قليلًا منَّا فقط يختبرُ التغيير الروحي العميق والمستمرَّ في مسيرتهم مع المسيح؟

يمكن أن ينمو الإنسان نفسياً دون المسيح، وأعرف كثيرين من غير المؤمنين بالمسيح أكثر محبةً واتزاناً وتحضراً من كثير من أعضاء الكنائس الذين أعرفهم (بما فيهم أنا نفسي!). وفي الوقت نفسه، يمكن أن يكون الإنسان ملتزماً تجاه الروحانية التأملية، إلى حدِّ التزام عهد تكريس رهباني، ويظلُّ أيضاً غير ناضج وجدائياً، ولا يتمتع بالانسجام الاجتماعي.

كيف يمكن ذلك؟

عددٌ قليلٌ من المسيحيين الملتزمين تجاه الروحانية التأملية يربطون ما بين ممارساتهم الروحية والنضج الوجداني. وفي الوقت نفسه، عددٌ قليلٌ جداً ممن يلتزمون بمبادئ الصحة النفسية يربطون ما بينها وبين الروحانية التأملية. وإذا ما طبقت الصحة النفسية والروحانية التأملية كلٌّ على حدة، أدى هذا إلى تغيير قويٍّ في الشخصية. لكنَّ عندما تدمجان معاً فما يحدث هو ليس أقلَّ من ثورة روحيةٍ تُغيِّرُ المناطق العميقة من الحياة. وعندما تُضفَرُ الصحة النفسية بالروحانية التأملية في حياة الفرد، أو الجماعة الصغيرة، أو الكنيسة، أو مجموعة الشباب في الجامعة، أو في المجتمع عموماً، فإنَّ حياة الناس تتغيَّرُ بصورةٍ دراميةٍ؛ فهما يعملان كترياق لسُمِّ الروحانية غير الصحية وجدائياً، والتي وُصِفَتْ في الفصل الثاني. وفوق ذلك، فإنَّهما تمدِّدنا بما نستطيع بواسطته مقاومة الوحش الذي فينا وفي ثقافتنا وهزيمته أيضاً.

تعريف الصحة النفسية (الوجدانية) والروحانية التأملية

تهتمُّ الصحة الوجدانية بأمور مثل: ٤

- تعرُّفِ المشاعر وتسميتها والتعبير عنها وإدارتها.
- الاشتراك الوجداني مع الآخرين.

- إقامة علاقات صحّية عميقة وذات معنى، والحفاظ عليها.
 - التحرّر من الأنماط السلوكيّة المدمّرة.
 - إدراك الكيفيّة التي أثر بها الماضي في الحاضر.
 - تنمية القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح، بصورة لفظيّة أو غير لفظيّة.
 - احترام الآخرين ومحبتهم دون الحاجة إلى تغييرهم.
 - تنمية القدرة على التعبير عن احتياجاتنا ورغباتنا وتفضيلاتنا بصورة واضحة وباحترام.
 - القدرة على تقييم نقاط قوّتنا وضعفنا وإدراك محدوديّتنا وضعفنا، ومشاركة الآخرين به.
 - تعلّم القدرة على حلّ الصراع بصورة ناضجة، وإجراء المفاوضات للوصول إلى الحلول التي تضعّ في الحسبان وجهات نظر الآخرين وتحترمها.
 - إدراك الطبيعة الجنسيّة والرغبة الجنسيّة واحترامها والتعبير عنها بطرق مقبولة.
 - القدرة على اختبار الحزن بسبب فقدان الذي يحدث في حياتنا.
- أمّا الروحانيّة التأملية فهي تركّز على الممارسات والاهتمامات الروحانيّة التقليديّة مثل:
- التيقّظ والاستسلام لمحبة الله في أيّ حالٍ من أحوال حياتنا.
 - وضع أنفسنا في الوضع الذي يسمح لنا دائماً بسّماع صوت الربّ، وتذكّر حضوره في كلّ ما نفعله.
 - التواصل مع الله، والسماح له بأن يسكن في أعماق وجودنا.
 - ممارسة الصّمت والخلوة وحياة الصلاة المستمرة.

- الهدوء والانتباه في محضر الله.
 - فهم حياتنا الأرضية بوصفها رحلةً من التغير المستمر، واختبار متزايد للاتحاد بالله.
 - الوصول إلى الجوهر الحقيقي لهويتنا في الله.
 - محبة الآخرين انطلاقًا من حياة مغمورة بمحبة الله.
 - تنمية إيقاع متزن متناغم للحياة يمكننا إدراك كل ما هو مقدس في الحياة.
 - تبني الممارسات الروحية التقليدية التي يمكن أن تُمارس يوميًا.
 - السماح لحياتنا المسيحية بأن تتشكل بواسطة إيقاع الرزنامة المسيحية، وليس الثقافة المعاصرة.
 - العيش في مجتمع ملتزم يحب المسيح أكثر من أي شيء آخر.
- ويتعاملُ الجمعُ ما بين الصحة الوجدانية والروحانية التأملية مع ما أُسميه الحلقة المفقودة في المسيحية المعاصرة. ويمكنهما معًا إطلاق عمل الروح القدس داخلنا كي نستطيع أن نعرف قوة السيد المسيح والحياة الحقيقية فيه، وذلك بصورة اختبارية صادقة.

رَبْطُ الْاِثْنَيْنِ مَعًا

الشكل التالي⁶ يوضح كيف أن الصحة الوجدانية والروحانية التأملية أمران مختلفان، لكن يمكن أن يتقاطعا. فبصورة حقيقية تمامًا، كلُّ منهما ضروريٌّ لمحبة الله، ومحبة أنفسنا والآخرين. لذا فهما يمثلان الدائرة الخارجية حول هذا الشكل التوضيحي.

محبة الله

محبة الآخرين

الصحة
الروحانية التأملية
الوجدانية

محبة أنفسنا

يقول يسوع إن الوصيّة العظمى هي أن نحبّ الربّ بكلّ القلب والفكر والقدرة والنفس، وأن نحبّ قريبتنا كأنفسنا (متى ٢٢: ٣٧-٤٠). وقد عرّف التأمل بطرق متعدّدة على مرّ التاريخ؛ حيث يُسمّيه الأخ لورنس (Brother Lawrence) "النظرة النقيّة المحبّة التي ترى الله في كلّ مكان". ويصفه فرنسيس الساليزي (Francis de Sale) بوصفه "انتباه العقل المحبّ النقيّ المستمرّ إلى أمور الله". لهذا السبب، فإنّ التأمل هو الخطّ الرأسيّ الذاهب إلى الأعلى نحو الله والذي يتقاطع مع الصّحة الوجدانيّة. وفي سياق مشابه، يقع الوعيّ بمحبّة الله والتجاؤب معها في قلب حياتنا، ونحن معنيون أولاً وقبل كلّ شيء بالله كما أعلن عن نفسه في يسوع المسيح.

وفي الوقت نفسه، فإنّ التأمل ليس مقصوراً على علاقتنا بالله، بل هو الطريقة التي بها نستقبل الآخرين ونتعامل معهم، والطريقة التي بها نستوعب أنفسنا أيضاً. وعلاقتنا بالله وبالآخرين هما وجهان لعملة واحدة؛ فإذا لم يؤدّ تأملنا أو "اتحادنا المحبّ بالله" إلى محبة الآخرين، فهو غير صحيح كما يقول بكلّ بلاغة يوحنا الرسول في ١ يوحنا ٤: ٧-٢١. وأكثر من ذلك، ينبغي أن تجعلنا علاقتنا بالله نعمل على رؤيته في كلّ شيء من حولنا.

تتعلق الصِّحة الوجدانيَّة، على الجانب الآخر، بأنَّ نحَبَّ الآخرين محبَّةً سليمة، وهي تجعلنا نتَّصلُ بما في داخلنا، وتمكِّننا من رؤية الآخرين والتعامل معهم بوصفهم أشخاصاً مستحقِّين للاحترام، ومخلوقين على صورة الله، وليسوا أموراً للاستخدام. لهذا السبب، فإنَّ الوعي بالنَّفْس وإدراك ما يحدث فينا، لا يمكن فصله عن الصِّحة الوجدانيَّة وعن المحبَّة الصحيحة. في الواقع، فإنَّ الدرجة التي نحترمُ بها أنفسنا هي التي سنستطيع بها أن نحترمَ الآخرين. في الوقت نفسه، تؤثِّرُ الصِّحة الوجدانيَّة ليس فقط في علاقتنا بأنفسنا وبالآخرين، بل أيضاً في صورة الله في أذهاننا واستماعنا لصوته وتمييز إرادته.

ثلاث فوائد للتكامل

يقدم إلينا التكامل ما بين الصِّحة الوجدانيَّة والروحانيَّة التأملية ثلاث فوائد أساسية. يمكننا كلُّ منها من المشاركة في قوَّة المسيح الهائلة المغيِّرة لنا اليوم. وهي:

- عطية القدرة على الهدوء والسكينة.
- عطية القدرة على إرساء حياتنا على محبة الله.
- عطية القدرة على التحرُّر من الأوهام.

١. عطية القدرة على الهدوء والسكينة

أغلب الناس مشغولون. من المراهق إلى المسنِّ؛ الأمُّ في البيت مع أطفالها الصغار، أو المدير التنفيذي في الشركة العملاقة، إلى المعلِّم في المدرسة. الأغنياء والفقراء، المسيحيون وغيرهم، جداول الجميع مزدحمة، والكلُّ مضغوطون وقلِقون ومهمومون ومُرَهقون ويُعوِّزُهُم الوقت. آخرون ليسوا مشغولين لكنَّهم يشعرون بالملل، ويتجاهلون محضر الله ويتعاملون مع عطاياه الكثيرة التي حولنا.

وبالتأكيد، نحن تربينا على ذلك. فالنشطنة (Activism) هي التفسير الأساسي لهيمنة الإنجيليين على العالم المتحدّث بالإنكليزية في النصف الثاني من القرن التاسع عشر تقريباً. العمل الجاد من أجل الله، "في وقت مناسب وغير مناسب"، هو المطلوب والمتوقّع من أعضاء الكنيسة.

تشارلز سبرجون (Charles Spurgeon)، هو أحد أعظم الرموز الإنجيلية في تاريخ الكنيسة، وقد لخص التزامنا نحو هذا النوع من النشاط في عظة قدمها إلى قادة المستقبل المتدربين استعداداً للخدمة: "أيها الإخوة، افعلوا شيئاً، افعلوا شيئاً، افعلوا شيئاً. بينما تُضيعُ اللجان الوقت في اتّخاذ القرارات، افعلوا أنتم شيئاً".^٧

إنَّ ضَعْفَنَا الأعظم نابعٌ من قوّتنا الأكبر، ونحن نبذلُ الجهدَ الكبير في قيادة الناس نحو علاقة شخصية بيسوع، ونحرّك الكنيسة إلى الخارج لكي تُتلمذَ كلُّ الأمم. لكننا بسبب هذا الجهد الكبير نفسه الذي تميّز به، لا ننتبه لله. نحن لسنا نشطين في ممارسة التأمل الذي يمكنه أن يحافظ على علاقة المحبّة الحية بيننا وبين الله والآخرين.

وهكذا تتمتع الصحة الوجدانية والروحانية التأملية معاً بالقدرة الكافية على جعلنا نستطيع أن نهدأ ونقلل من وتيرة إيقاعنا. وربما تكون قد هدأت من إيقاعك، لكن هل يؤدي هذا إلى زيادة انتباهك نحو الله؟ تدعونا الصحة الوجدانية والروحانية التأملية إلى التأمل حتى نستطيع أن نستمع لله ولأنفسنا. فلنلق نظرة على كيفية عمل كل منهما.

الروحانية التأملية

بينما كان يسوع وتلاميذه في طريقهم إلى قرية فيها امرأة اسمها مرثا، فتحت

بيتها له وكانت لها أختٌ اسمُها مريم. وكانت مريم تجلسُ عند قدمي يسوع لتستمعَ إلى ما يقوله. أمّا مرثا فكان ذهنها مشغولاً بكلّ التجهيزات التي كان يجب إتمامها. فجاءت وطلبت إلى يسوع قائلة: "يا رب، أمّا تُبالي بأنّ أختي قد تركتني أخدمُ وُحدي؟ فقلْ لها أن تُعيني!" فأجاب يسوع وقال لها: "مرثا، مرثا، أنتِ تهتمين وتضطربين لأجل أمورٍ كثيرة، ولكنّ الحاجةَ إلى واحدٍ. فاختارت مريم النصيبَ الصالح الذي لن يُنزعَ منها" (لوقا ١٠ : ٣٨-٤٢).

تمثل مريم ومرثا طريقتين للتعامل مع الحياة المسيحية. مرثا تخدم يسوع بنشاط، لكنّها افتقدت إلى الجلوس معه. كانت حياتها، في تلك اللحظة، حافلة بالواجبات والضرورات، كما كانت ممرقةً منقسمةً ومضغوطةً بالكثير من التشتت حتى انفصلت واجباتها وأعمالها عن محبتها ليسوع.

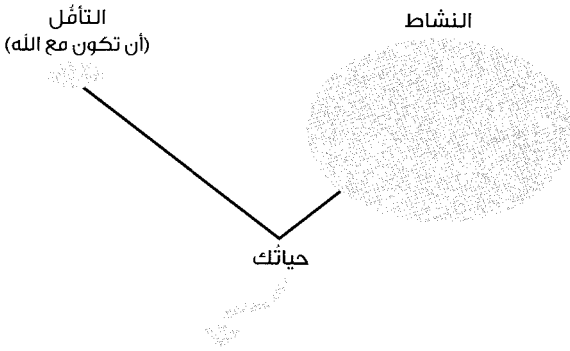
ومشكلة مرثا أعمق من مجرد انشغالها؛ فحياتها منقسمة ودون محور. وأعتقد أنّ مرثا إذا كانت قد جلست عند قدمي يسوع، لظلّ ذهنها مشغولاً بكلّ ما تفكر فيه. وشخصيتها الداخلية زائدة الحساسية وشديدة الانفعال والتأثر بما حولها، كما أنّها سريعة التوتّر والقلق. ومن أكثر المظاهر التي تؤكد اضطراب حياتها، أنّها تحاول أن تُملي على الربّ ما ينبغي أن يفعل، وكيف ينبغي أن يُبالي.

على الجانب الآخر، تجلس مريم عند قدمي يسوع مستمعة لما يقوله. إنّها "مع" يسوع، تستمع بالعشرة معه وتحبّه وتنتبه إليه في صمت وهدوء مستمعة بحضوره. إنّها تمارس ما سنسميه الحياة التأملية.

لا تحاول مريم أن تسيطر على الله. وحياتها مركز جاذبية واحد: يسوع المسيح. وأعتقد أنّ مريم إذا ساعدت مرثا في أعمال المنزل، فلن تكون قلقة

أو متضايقةً. لماذا؟ لأنَّ إنسانها الداخلي استطاع أن يهدأ ويُبْطِئَ من إيقاعه ليستطيع أن يركِّز على يسوع بوصفه مركز للحياة.

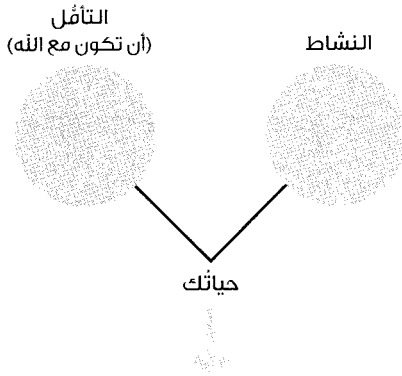
عندما قرَّرتُ أتباعَ يسوع المسيح، وقعتُ في حبه. وكنت أرى الوقت الذي أمضيه معه في الصلاة وقراءة الكتاب المقدَّس وقتًا ثمينًا جدًّا. لكنَّ سرعانَ ما فقدتُ الاتِّزانَ ما بين دائرة النشاط والعمل (من أجل يسوع) ودائرة الحياة التأمليَّة (مع يسوع). ومثل كلِّ مَنْ هم حولي، كنتُ أصارع من أجل تمضية وقت مع الربِّ، لكنَّ كان هناك الكثيرُ جدًّا من العمل لأعمله. لاحظِ الرسمَ التوضيحيَّ التالي:



يمثل السهم الملتوي في الأسفل "حياتك"، وهو يُظهر مقدار عدم الاتِّزان ما بين التأمل والنشاط. لذلك كنت كثيرًا ما أشعر بعدم الاتِّزان في حياتي، وقد علمني القادة المسيحيون عن أهميَّة وقت الخلوة أو وقت التركيز الذي فيه أغدِّي علاقتي الروحيَّة بالسيِّد المسيح، لكنَّ هذا لم يكن كافيًا بتاتًا. فقد أغرقتني رسالة النِّشْطنة، المغروسة في الثقافة الإنجليزيَّة، في العمل، وأدَّت إلى إهمالي للتأمل والهدوء في محضر الله.

في كلِّ جيلٍ من الأجيال، كتبَ المسيحيُّون عن الاتِّزان في أسلوب الحياة ما بين مرثا ومريم. وقد أشاروا كلُّهم إلى الموضوع نفسه: أنَّ الحياة النشطة في العالم من أجل الله تتبع بصورة سليمة من الحياة مع الله. ويُقدِّم شخصُ الله إلينا اتِّزانًا فريدًا ما بين العمل والهدوء؛ الفعل والتأمُّل.

فلننظرُ إلى الرِّسم التوضيحيِّ الجديد.



وعندما نستطيع تحقيق الاتِّزان ما بين النشاط والتأمُّل، سنجد أنَّ السهم الذي يشير إلى حياتنا يصيرُ مستقيمًا ومنسجمًا ومتَّزنًا على نحو يجعل الحياة مستقيمةً وممتعةً.

السبب الذي نحتاج من أجله لأن نتوقَّف ونكونَ مع الربِّ هو أن نستطيع خلقَ نوع من الحميميَّة المستمرَّة مع حضور الله في كلِّ الأوقات - عندما نعمل أو نلعب أو نطبخ أو نُخرج القمامة من البيت أو نغوص في البحر أو نزور الأصدقاء، أو في أثناء فترات العبادة، أو الصلاة أو دراسة الكتاب المقدس، ويتطلَّبُ هذا أن نبطئ من إيقاعنا وننتبه. وهدفنا هو أن نحبَّ الله بكلِّ كياننا، ونكون واعين به باستمرارٍ في حياتنا اليوميَّة - سواء كان ذلك عندما نتوقَّف مثلما فعلت مريم،

ونجلس عند قدمي يسوع فعلاً، أم حتى عندما نكون نشطين مثل مرثا، نعتني بمهام الحياة. ونعلم أننا وجدنا اتزاناً عندما نكون متأصلين بعمق في الله، حتى إن نشاطنا نفسه يكون مؤسساً في حياة تأملية تتسم بالسَّلام والفرح.

ودون شك، صنعنا الله مختلفين. والسؤال الذي نحتاج إلى طرحه هو عن قدر الوقت الذي نحتاج فيه لأن نكون بمفردنا مع الله حتى تنسكب حياته في حياتنا. ومعادلة الصمت والكلام، أو الفعل والتأمل في حياتك، ستكون مختلفة عن حياتي. وقد صمَّم الله كل واحدٍ فينا بشخصياتنا وأمزجتنا وأحوال حياتنا ومشاعرنا ودعواتنا على نحو فريد متميز.

وتعلّق الطرق الأخرى لاكتشاف ما نحتاج إليه لنبتغي من إيقاعنا بمقدار انتباهنا لله في أثناء نشاطنا. ويتكلّم الله إلى كل منّا كل يوم بواسطة الكتاب المقدس والطبيعة، وأيضاً بواسطة التوقّفات والمعيقات التي نصادفها في حياتنا والصراعات، وكذلك لدى خسارة وظائفنا، والعلاقات المكسورة، والنجاحات والفشل، والخianات. ويصف يسوع هذا "بزراعة البذور". ومشكلتنا هي أنّ الكثير من هذه البذور "تختطفه الطيور" مباشرة، أو أنّها تموت قبل الأوان بسبب ضغوط انشغالاتنا وهمومنا (مرقس ٤: ١-٢٠) ويُفقد أغلب هذه البذور؛ لأننا لم ننتبه لها.^٨

وعندما يكون لديّ ما يكفي من وقت الهدوء بمفردتي، والإبطاء من إيقاع حياتي، أرى أنّ نشاطي يتميّز بتواصل عميق وحميم مع الله. وتنساب عندئذٍ حياة يسوع بواسطتي إلى الآخرين أكثر من أي وقت آخر.

ربّما تتساءل كيف يمكننا الإبطاء والانتباه إلى الله بصورة مستمرة. ابقَ معي، ستتضح الإجابة بالتدرّج في الفصول المقبلة، أمّا الآن فلنتابع موضوعنا.

الصحة الوجدانية

لقد هدأ إيقاع حياتي كثيرًا منذ أحد عشرة سنة عندما بدأت رحلتي نحو الصحة الوجدانية. ويحتاج الأمر إلى وقت - كثيرًا من الوقت - كي نبدأ في إبداء المشاعر من حزنٍ ونوحٍ، والاستمتاع، والتأمل، وإدراك ما يحدث من حولنا وفي داخلنا، والعيش وليس مجرد الوجود في الحياة، ونستطيع أن نحبَّ جيّدًا. عندما قرّرتُ أن أعيشَ بصحةٍ وجدانيةٍ وأتموَّ في ذلك، ساعدني ذلك أن أفهم أصحاب المحبّة، ا كورنثوس ١٣، للمرّة الأولى: أنّ هدف الحياة المسيحيّة هي أن نحبَّ جيّدًا. ويقول الرسول بولس إننا يمكن أن نصنع معجزات عظيمة، ويكون لنا إيمان عظيم، ونضحّي بكلّ ما نملك، وفي الوقت نفسه نظلُّ أطفالًا روحيًا، أو ربّما لا نكون مؤمنين أصلًا. ويتميّز الثمر الأصيل بالمحبّة الفائقة للطبيعة عندما تعمل فينا وبواسطتنا (ا كورنثوس ١٣ : ١-١٣).

لأفهم ذلك، احتجّت إلى نقلة جذريّة في ترتيب أولويّاتي. وكان ينبغي أن توضع ثلاثة أمور في المقدّمة:

البيت: كان عليّ أن أدبّر الوقت لأمضيّه مع زوجتي جيرتي وبناتي الأربعة. وقد كان لمحبة يسوع بالاستثمار في زواجنا وتربيتنا لبناتنا أثر كبير في تهدئة إيقاع حياتي. فمثلاً، توقّفتُ عن "تهريب" بعض الأعمال والمكالمات التليفونيّة التي أمضيها بينما أشاهد مباريات كرة القدم التي كانت بناتنا تلعبها، أو عندما نلعب معاً بعض الألعاب المنزليّة. وبمرور الوقت، قلتُ توقّعاتي وأهدافي في العمل، وارتفعت توقّعاتي وأهدافي في تمضية الوقت وتنمية صداقتي بزوجتي وبناتي. ولا توجد طريقة للتحايل على أهميّة استثمار الوقت الجادّ الضروريّ لتنمية الزواج والأسرة.

العمل: كنتُ أحتاج أيضًا لأنَّ أجدَ الوقتَ لأمضيهِ مع فريق العمل الذي كان يعمل معي، ومع آخرين ممن هم حولي وأستمع لهم. وكى أفعَل ذلك، كان عليَّ أن أتوقَّفَ عن التخطيط للعديد من المواعيد والاجتماعات في وقت قليل. ومن ثمَّ تغيَّرتُ على نحوٍ ملحوظٍ قدرتنا بوصفنا فريقَ عملٍ على التمييز واتخاذ القرارات. لقد أبطأنا من إيقاعنا بما يكفي (على الأقلِّ بالمقارنة بما سبق!) لنستطيع أن نتوقَّفَ ونهدأ بما يكفي لأنَّ نستمعَ إلى صوت الله، ونتوافقَ مع توقعياته أكثرَ كثيرًا من سنواتنا الباكِرة. وقد وُلدتُ، لو أنني مثل إبراهيم، الكثير من "إسماعيل" في محاولاتي مساعدة الله أن يتحرَّكَ للأمام بفاعليَّة أكثر (تكوين ١٦: ١-٣). وأخيرًا اتَّخذنا قرارًا بأنَّ أيَّ التزام أو مشروع أو مبادرة يضعنا في حالة من العمل المحموم الذي يجعلنا غير قادرين على الانتباه إلى الله، أو أنفسنا أو الآخرين، فلن نفعلهُ. وصار هذا القرارُ جزءًا من الطريقة التي بها نتعرَّفُ توقيتات الله للبدء في أيَّة مبادرة جديدة.

أنا: في ما وراء وقت قراءتي للكتاب المقدَّس، صرْتُ الآن أحتاج لأن أُنَبِّه لما يحدث بداخلي كلَّ يوم حتَّى أستطيع أن آتي به إلى الله. وبدل الانشغال كي أتجنَّبَ مواجهة ألمي الداخلي وإحباطي، صرْتُ أدركُ احتياجي إلى مساحة من الوقت والانتباه لأستكشفَ مشاعري وأصارع مع غضبي وخزيي، ومرارتي، ونوحِي، وغيرتي، وخوفي، واكتئابِي - بطريقة منفتحة ومتأملة أمام الله. وبدأتُ أدوِّنُ يوميًّا مشاعري وأفكاري التي تنتج من تفاعلي مع الأوضاع المختلفة التي تحدث في يومي. في البداية كانت "عضلاتي الوجدانيَّة" ضعيفة جدًّا، وكانت لديَّ صعوبة في تمييز غضبي من حزني وخوفي، أو أحيانًا من عدم الشعور بتأنا. وبمرور الوقت، صرْتُ أتمو في وعيي بما يحدث في داخلي وفي قدرتي على رؤية ذلك في إطار الصورة الأكبر من تمييز مشيئة الله. وفي

النهاية، بدأت أستمتع بعطيّة الحدود التي أعطاني الله إياها- الحدود المتعلقة بشخصيّتي ومزاجي وخليط مواهبي وقدراتي الجسديّة والنفسيّة والروحيّة. وفتح هذا لي عالماً جديداً من الثقة بالله وسط العقبات والتحدّيات.^٩

وفي ثقافة كثافتنا، محمومة وغير قادرة على الانتباه، يُعدُّ حقاً عطيّة استثنائيّة المؤمن الهادئ البطيء الإيقاع والباحث عن التأمل والهدوء في محضر الله.

٢. عطيّة إرساء الحياة على محبّة الله

ليس محور المسيحيّة هو سعيّنا المنضبط وراء الله، بل سعيّ الله غير المتوقّف للبحث عنّا، حتّى إنّه مات على الصليب من أجلنا كي نستمتع بصداقته. والله السرمدّيّ يحبُّنا محبّةً شديدةً حتّى إنّنا في كلّ مرّة نعود إليه بعد التيهان بعيداً عن محبّته، تحتفلُ السماء كلّها بعودتنا (لوقا ١٥ : ٧) وإذ نؤمنُ بذلك عقليّاً؛ فهذه هي رسالة الكتاب المقدّس من التكوين إلى الرؤيا، يظلُّ اختبار هذه المحبّة اللامتناهية في قلوبنا أمراً آخر.

الصحة الوجدانيّة من جديد

إنّ الأصوات الخطيرة التي تصدر من ماضينا والعالم المحيط بنا هي أصوات قويّة، وهي تعيدُ ترديد المعتقدات العميقة التي ربّما نكونُ تعلّمناها في أسرنا وثقافتنا:^{١٠}

- أنا غلطة.
- أنا حملٌ ثقيلٌ على من حولي.
- أنا غيبيّ.
- أنا بلا قيمة.
- غير مسموح لي بأن أرتكب أخطاءً.

- يجب أن يوافق عليّ الجميع لأشعر بأنّي على ما يرام .
- ليس من حقّي أن أختبر الفرح واللذة .
- ليس من حقّي توكيد شخصيّتي، والتعبير بحريّة عمّا أفكر فيه أو أشعر به .
- ليس من حقّي أن أشعر .

- قيمتي مبنية على ذكائي وثروتي وعملي، وليست لي قيمة في ذاتي .

من المذهل كيف أنّه يمكن أن يعترف كثير من المؤمنين المُكرّسين للمسيح أنّ العبارات السابقة تعبّر عمّا يشعرون به تجاه أنفسهم . ويشعرون، حالهم حال الابن الضال، بالرّضى أن ينتموا إلى الله كأجراء بدل الاستمتاع بالامتيازات الكاملة للبنوة للآب السماوي (لوقا ١٥ : ١١-٢١) .

تضعنا الصّحة الوجدانيّة بصورة فريدة في الموضوع الذي يمكننا من الحصول على لمحة صغيرة من "الطول والعرض والعمق والعلو لمحبة المسيح، ونعرف [اختبارياً] محبة الله الفائقة المعرفة" (أفسس ٣ : ١٨-١٩) . وتكفي هذه اللّمحة وحدها لأنّ تؤسّسنا من جديد في هويّتنا الحقيقيّة - أن نعرف أنّنا محبوبون من الله، ولهذا يمكن الآن أن يكون لنا فهم للنفس أكثر توافقاً مع مبادئ الكتاب المقدّس :

- أنا أحترم نفسي رغم عدم اكتمالي وحدود قدراتي .
- أنا أستحقّ أن أوكد في هذا العالم قدراتي التي أعطاني إيّاها الله .
- من حقّي أن أوجد .
- وجودي أمر جيّد .
- لديّ هويّتي الخاصّة النابعة من الله بوصفي شخصاً مُميّزاً وفريداً .

- من حقِّي أن أحصل على التقدير والانتباه.
- من حقِّي أن أفرح وأشعر باللذة.
- من حقِّي أن ارتكبَ أخطاءً، وألاً أكون كاملاً.

وفي سياقٍ متّصل، تؤسّسني الصّحةُ الوجدانيّةُ بقوّةٍ على محبّة الله بتأكيد استحقاقِي لمشاعري وحياتي وحصولي على الحبِّ، في الوقت نفسه الذي أبوح فيه بمنتهى الأمانة بميّزاتي وعيوبي، وكلُّ ما أدركه من قُبْحٍ في أعماقي.

أقابل أشخاصاً كثيرين يخافون من مشاعرهم، ويقلقون إن سمحوا لها بالظهور؛ لأنّه قد يخرج منهم شلالٌ غامرٌ من الأفكار والمشاعر السلبية. ويخافون من أن يظهرَ على سطح حياتهم الغضبُ والثورة والكرهية والمرارة والحزن والشكُّ في النفس. وقد يكون ذلك حقيقياً. لكنّ النتيجة الجانبية المذهلة لرحلة الصّحة الوجدانيّة هي الاكتشاف المنعش لرحمة الله التي تَظْهَرُ في الإنجيل. ليس فقط أنّ الله لا يرفضنا ولا يعاقبنا على صراحتنا وشفافيّتنا حول وضع نفوسنا، لكنّه في واقع الأمر يقبلنا ويحبُّنا حيث نحن. إنّ مصدرَ أماننا هو محبّة الله الذي يسمح لنا بأن نعبرَ عن أنفسنا كما هي - السيِّئ مع الجيّد - ونرعى أنفسنا بالطريقة الصّحيّة المناسبة.

وتوكِّدُ التلمذةُ الصّحيحة وجدانيّاً حقيقةً أنّنا لسنا ماكينات "نصنع الأمور من أجل الله"، بل نحن بشرٌ نستحقُّ الراحة والاهتمام. وتصلنا الصّحة الوجدانيّة بمحبّة الله، وتكشف لي أنّي عندما أوكد ذاتي الحقيقيّة، وأعترف بشخصيَّتي الفريدة في المسيح، فلن أموت. وهي أيضاً تعلمني كيف أستقبل محبّة الله بمحبّة الآخرين لي، وتلامسهم الإنسانيّ معي. وتبدأ الجدران الدفاعيّة التي بنيتها من حولي لإبعاد الآخرين في الانهيار. كما صارَ تعلمُ مهارات الصّحة

الوجدانية إحدى الوسائل التي بها اختبرتُ مجدَّ الله في زواجي بجيري. كما أنني صرْتُ قادرًا على الدُخول في مستوى من المحبَّة غير المشروطة أو "أغابي" (Agape) مع الآخرين، ولا يمكنني أن أصفها إلاَّ بأنَّ لها مذاقَ السماء.

الروحانيَّة التأملية

لقد أضافَ التقليدُ الروحيُّ التأمليُّ والتدريبات الروحيَّة وسائلَ يمكنني بها أن أمارسَ الوعيَ المستمرَّ بمحبَّة الله طوالَ اليوم. تنقلنا الروحانيَّة التأملية إلى الأمام نحو علاقة أكثر نضجًا بالله. وهكذا ننتقل من توجُّه: "أعطني، أعطني، أعطني" الذي يميِّز الأطفال إلى طريقة أكثر نضجًا في التعامل مع الله حيث نفرحُ ونتلذذُ بأنَّ نكونَ مع الله "أبينًا" (رومية ٨: ١٥-١٧). ويمكننا أن نقسمَ هذه المسيرة في إطارِ الخطوات التالية:

- التكلُّم إلى الله- هذا ببساطة هو التكرار البيِّنغائي لما علَّمنا إيَّاه أهلنا، وكلُّ رموز السُّلطة التي مرَّت بحياتنا (مثلًا: "يا ربِّ، بارك هذا الطعام الذي سنأكله الآن. باسم المسيح، آمين!").
- الكلام مع الله- نصيح أكثر اطمئنانًا وراحةً عندما نجدُ كلماتنا الشخصية التي نتكلَّم بها مع الله بدلَ الصلوات الجاهزة المكرَّرة التي تعلَّمناها في طفولتنا. (مثلًا، أعطني... أعطني... يا ربِّ).
- الاستماع إلى الربِّ- عند هذه النقطة نبدأ في الاستماع إلى الله، وتبدأ تكون علاقتنا به من طرفين.
- الوجود مع الربِّ- في النهاية، نستمتع بحضور إلهنا المحبِّ. وهذا أهمُّ كثيرًا من أيِّ نشاطٍ يمكن أن نفعله معه؛ فحضوره يجعل الحياة أكثر إشباعًا.^{١١}

هذه الممارسة للروحانيّة التأملية - الصمت والاختلاء وتأمل الكلمة والصلاة وسبت الراحة - تمكّننا من ضبط نعمة حياتنا على نعمة محبة الله الدائمة لنا، وهي تساعدنا أن نكفّ ونعلم أنّ الربّ هو الله! وتجعلنا هذه الممارسات التكريسية أقلّ تشتيتاً وأكثر تركيزاً على الله حتّى يمكننا أن نكون واعين بحضوره حتّى في أثناء أكثر الأوقات نشاطاً في اليوم. كما أنّ ممارسة التوقّف التامّ ليوم في الأسبوع للرّاحة والاستمتاع بالربّ وخليقته ورعاية نفسي علمني أن أرسّي حياتي على مفهوم "الكيان" (من أكون) أكثر من "الفعل" (ما أفعله) كلّ سبعة أيّام (انظر الفصل ٨). إنّ التوقّف من أجل الله على فترات متكرّرة في كلّ يوم - الوظيفة اليومية - أيضاً يقدّم إلينا إيقاعاً يمكّننا من التواصل مع الله في أثناء اليوم (أيضاً في الفصل ٨). كانت الأمّ تيريزا (Mother Teresa) في كلكتّا تطلب إلى المرسلات اللاتي يخدمن تحت قيادتها أن يُمضين ثلاث فترات كلّ منها ساعة يومياً للصلاة، حتّى يحافظ الله على محبّتهنّ للمرضى المحتضرين الذين يخدمنهم. أمّا فرنسيس الأسيزيّ (Francis of Assisi) فقد ترك الأديرة وذهب للشوارع ليُعلن المسيح، لكنّ كان لديه إيقاع متكرّر من تركّ المدن ليكون مع الله للمدّة أيّام وأسابيع في الوقت نفسه.

ربّما ليست دعوتنا أن نكون رهباناً، لكننا يمكننا أن نتعلّم أموراً كثيرة منهم بينما نحاول أن نعيش أتباعاً للمسيح في القرن الحادي والعشرين. بداخل كلّ منّا راهب متوحّد، وهذا جزء فينا يحتاج إلى وقت عميق مبدع من رعاية أنفسنا عندما نكون بمفردنا مع الله. وتسمح الصحة الوجدانية والروحانية التأملية للدائرة التأملية لحياتنا أن تنمو وتُحدّث توازناً مع الكمّ الكبير من النشاط الذي علينا أن نقوم به في حياتنا اليومية. ويمكن أن يقود هذا التعديل إلى تغيير عظيم لمحبة الله في حياتنا.

ومن الثمار العنيفة لإرساء حياتنا على محبة الله الدائمة هي أن الله سيشفى صورته في أذهاننا. وأحياناً نظن أن الله هو صانع الساعات الكوني الذي خلق الكون وتركه يعمل وفقاً لقوانينه الخاصة، دون أن يتدخل فيه مباشرة في ما بعد. إذاً فلماذا نصلي؟

ويرى آخرون الله كما لو كان إلهاً غاضباً، ومصاباً بإحباط دائم من لسان حاله دائماً: "أنتم مقصرون" أو "أنتم بعيدون كثيراً عن المكان الذي ينبغي أن تكونوا فيه"، "كيف يمكن أن أرضى عنكم وأنتم لا تفعلون ما أريد؟"

أما آخرون، فإن الله دائماً مُطالبٌ ومُضادٌ للإنسانية، ويفعل ما يريد، رغماً منا وعلى حسابنا. وكأنا حجارة شطرنج يحركها الله فوق رقعة الحياة. فلماذا نصلي؟

أما الله الذي يعلنه الكتاب المقدس، فهو أبونا السماوي الذي يريد الخير لنا في كل موقف، ويريد لكل منا أن ينمو ليصير ابناً ناضجاً وابنة ناضجة له. يسوع نفسه قال: "لا أعود أسميكم عبداً بل أصدقاء" (يوحنا ١٥: ١٥). يلخص برينان مانغ (Brennan Manning) جيداً نتائج إرساء حياتنا على محبة الله بصورة منتظمة:

"دائماً ما يكون صحيحاً إلى حد ما، أننا نحن الذين نُشكّل مفهومنا عن الله. والأكثر صحة أن هذه الصورة أيضاً تشكّلنا. وفي نهاية الأمر فإننا نصير شبيهين بصورة الله التي نتخيلها. ومن أجمل ثمار معرفة الله الذي يعلنه لنا يسوع المسيح، أننا نتبى توجّهاً رحيماً تجاه أنفسنا. هذا هو ما يجعل الكتاب المقدس يضع أهمية كبرى لمعرفة الله؛ فشفاء صورتنا عن الله يشفي صورتنا عن أنفسنا".^{١٢}

ربّما لا يكون هناك أمرٌ أكثرُ لذةً وشفاءً من التمتع بشخص، لا سيّما إذا كان ذلك الشخص هو إلهاً يحبك محبةً أبديةً وغير مشروطة ولا تفتنى. لذا، يشير بيرنارد كليرفو (Bernard Clairvaux) إلى يسوع قائلاً إنه "للفم حلو كالعسل، وللأذن أعذب موسيقا، وللقلب فرح لا يوصف".

٣. عطية التحرر من الأوهام

يمتلئ العالم بالأوهام والمظاهر الخادعة. ونقع أنفسنا أننا لا نستطيع العيش دون بعض اللذات الأرضية والإنجازات والعلاقات. وبذلك نصير "متعلقين" بها أو "مدمنين" عليها. كما أننا نربط إرادتنا بذلك الاعتقاد أنّ شيئاً أقلّ من الله يمكن أن يشبعنا. ونظنّ أننا فقط إذا حققنا ذلك الهدف الكبير، فسنصير راضين عن أنفسنا، ونكون عندئذٍ قد "وصلنا" ونستطيع أن نستريح.

لكننا نجد بالتدريج أنّ تراكم هذه الأمور- الملابس والأجهزة الإلكترونية المتطورة والسيارات والبيوت- لم تعدّ تعطينا الإثارة نفسها، حيث تبدأ المشاعر تبرد، ونقع أنفسنا أننا نحتاج إلى المزيد لنستعيد تلك المشاعر. وتظلّ الآلهة الغريبة في محاولاتها لخديعتنا، من المكاينة إلى نيل اهتمام الناس، إلى الشهرة. وسرعان ما نقع أسرى لوهم أنّنا إذا حصلنا على المزيد من كلمات الإطراء من عدد من الأشخاص المهمّين، فسوف نشعر بالاكتماء بصورةٍ ما.

وفي سياقٍ آخر، تعطينا الروحانية التأملية والصحة الوجدانية رؤيةً واضحةً لمحدودية كلّ اللذات الأرضية والعلاقات والإنجازات. وهما تؤصّلاننا يومياً في الله على أرض الواقع، ويفتحان أعيننا على التأثير المتغلغل للوحش في العالم من حولنا.

وفي نهاية القرن الثالث، حدثت ظاهرة غير معادة في صحراء مصر وشمال أفريقيا، إذ بدأ الرجال والنساء يهجرون المَدُن والقُرَى في دلتا النيل ليطلبوا الله في الصحراء. وقد استطاعوا تمييز أن العالم اخترق الكنيسة بصورة كبيرة، فصار لزاماً عليهم أن يبحثوا عن الله بطريقة جذرية بالانتقال إلى الصحراء. وصار ساكنو الصحراء هؤلاء هم المعروفون بأوائل المتوحدين المسيحيين. بعد ذلك بقليل، بدأوا ينظّمون أنفسهم في صورة مجتمعات رهبانية. وقد كانوا يرون العالم:

”كسفينة انكسرت، وعلى كلِّ ركبها أن يسبحوا للنجاة بحياتهم... إنَّ هؤلاء كانوا رجالاً رأوا أنَّ المرء إذا ترك نفسه لينجرف مع التيار ويقبل افتراضات وقيم المجتمع المحيط، فهذه ببساطة كارثة... لقد أدركوا أنَّهم عاجزون عن القيام بأيِّ خير من أجل الآخرين في الوقت الذي يصارعون فيه الأمواج ما بين حطام السفينة. لكنَّهم عندما يستطيعون أن يَصْعُوا أقدامهم على اليابسة، فستصير الأمور مختلفة. في ذلك الوقت ستكون لديهم القوَّة، وعليهم الواجب أن يجذبوا العالم كلَّه وراءهم نحو الأمان“.^{١٣}

إنَّ الدعوة للروحانيَّة الصحيَّة وجدانيًّا هي دعوة إلى حياة معاكسة للثقافة، وهي دعوة لممارسة القصد في الحياة، والإيقاع المنضبط، وتوقُّع حياة يُغيِّرُها المسيح المُقام بقوَّة قدرته أن يفضح الأوهام والمظاهر الخادعة التي يروِّج لها هذا العالم.

الصحة الوجدانيَّة

بواسطة الصحة الوجدانيَّة:

- أتحرَّر لأعيش الحقيقة. أتوقَّف عن التظاهر أمام نفسي وأمام الآخرين، وأمام الله بشأن ما يحدث داخلي.

- أتحرّرتُ لأعيش حياتي الفريدة التي أعطاها لي الله. لم أعد أعيش حياةً أو أسير مسيرةً فرضها عليّ شخصٌ آخر.
- أتحرّرتُ بالاعتراف بانكساري وضعفي بدلَ محاولة سترها. أعيدُ اكتشافَ رحمة الله ونعمته.
- أتحرّرتُ من الاحتياج لأن أربطَ نفسي بالأشياء والإنجازات أو رضى الناس، لأشعرَ بالرضى عن نفسي. أختبر عطيةً أن أكون طفلاً للآب.
- أتحرّرتُ من الأنماط المتوارثة جيلاً بعد جيل في أسرتي وثقافتني التي شكّلتِ الطريقةَ السلبيةَ التي أعيشُ بها حياتي اليوم.
- أتحرّرتُ من وهم أن هناك شيئاً أغنى أو أجمل من عطية أن أحبَّ وأُحَبَّ.

الروحانية التأملية

علاوة على تعميق كلِّ الحقائق السابقة، فإنَّ الروحانية التأملية تضيف المزيد بعدد:

- أتحرّرتُ، على مستوى جديد، من طبقات "الذات المزيفة" التي تراكمت فوقني، حتّى تظهر ذاتي الحقيقية في المسيح.
- أتحرّرتُ بإدراك أن حقائق الأمور ليست كما تبدو. تنسحق الأوثان التي في حياتي عندما تنفضُ أوهامُ الوعود الكاذبة التي تقدّمها، وأنالُ رؤيةً سليمةً لحياتي في المسيح بدلَ تعريفات النجاح التي يقدمها العالم.
- أتحرّرتُ من وهم أنني سأعيش إلى الأبد؛ فالروحانية التأملية تضع أمامي كلَّ يوم حقيقةً قصّر الحياة الأرضية، وحقيقةً الأبدية.
- أتحرّرتُ من الرغبات الأنايية التي تُبعدني عن الله لأفعل مشيئتي أنا بدلَ مشيئته.

فلأوضح الآن كيف أن الروحانيَّة التأملية والصحة الوجدانيَّة معًا هما أداتان ضروريَّتان للتحرُّر من أوامنا.

درستُ جيِّدًا لعدَّة سنوات تاريخَ أسرتي وتأثيره في علاقتي الحاليَّة. وعندما التحقتُ ببرنامج متقدِّم للزواج والأسرة، كان أحد الواجبات المُعطاة أن نُجريَ مقابلةً مع كلِّ فرد من أفراد أسرتنا لا يزالُ على قيد الحياة. وكان علينا أن نضعَ كلَّ أجزاء الأحياء معًا لتظهرَ الصورة الكاملة لعائلاتنا، ونكتشفَ الأسرار، ونفهمَ أنفسنا بصورة أكثر دقَّة في إطار عائلاتنا. وقد استخدم اللهُ هذه الخبرة بطريقة رائعة في حياتي ليجعلني أكثر وعيًا بالأعماق المتعدِّدة التي تكرَّرت عبر الأجيال، والتي أثَّرت سلبًا في علاقتي بجيري وبناتنا وزملاء العمل في الكنيسة التي أرهاها، بل أثَّرت أيضًا بعلاقتي بنفسِي. وقد استطعتُ بقوة الروح القدس أن أُجريَ تغييراتٍ إيجابِيَّةً لمصلحة عمل المسيح في حياتي.

وبعد ذلك بسنَّين؛ وفي غضون وقت طويل من الصمت والاختلاء (وهما من عطايا الروحانيَّة التأملية)، اكتشفتُ أن غضبًا على الله يتصاعدُ في داخلي، فوجدتُ نفسي غاضبًا أصيخُ في وجه الله وأدعوه كاذبًا. "إنَّ نيرك ليس هيئنا ولا حملك خفيف!" وقد كنتُ في ذلك الوقت أصرخُ بصوت عالٍ (كنتُ بمفردي تمامًا)، وتعجَّبتُ من أين يأتي كلُّ هذا.

قادني هذا إلى أسابيع من التأمل والتفكير في دعوة يسوع: "تعالوا إليَّ يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم... لأنَّ نيري هيِّنٌ وحلمي خفيف" (متى ١١: ٢٨، ٣٠). وبعمر الوقت، أدركتُ أنَّ وراء عظامي الكثيرة عن نعمة الله ومحبته، يكمن أنِّي كنتُ أرى الله كأنه مهووس بالكمال، وكثيرُ المطالبِ دائمًا، كأنه مُسخَّر لا يرضى. لكنَّ هل هذه الشخصيَّة هي شخصيَّة

الله فعلاً؟ أم أنها أمر يأتي من ماضي الذي لم أكن مستعداً لفحصه؟

لقد اكتشفتُ في أثناء أوقات الصمت والاختلاء أن الإله الذي كنت أعبده كان يعكس والديّ الأرضيين أكثر مما يعكس الله الذي يقدمه إلينا الكتاب المقدس. كان الشعور السائد على حياتي في أسرتي التي نشأت فيها هو أنني مُقَصَّر دائماً، وأنَّ هناك دائماً ما أفضل ممَّا أفعله الآن. ودون أن أشعر، أسقطتُ هذا على الأب السماويِّ كأنه هو أيضاً يوجّه إليَّ الرسالةَ أنني مُقَصَّر. ومضى وقت طويل من حياتي قبل أن أدركَ هذا الارتباط. وقد صَدَمَنِي ذلك!

الأمر بسيط: هناك اختراقاتٌ روحيةٌ قويةٌ يمكن أن تحدثَ في مكان عميق من حياتي، في الجزء الأكبر من "جبل الجليد" القابع تحت سطح المياه، وذلك عندما يجتمع غنى الروحانية التأملية والصحة الوجدانية، وقد رأيتُ ذلك من جديدٍ في حياتي وفي حياة أعداد لا حصر لها من حولي. وهكذا تُشعلُ الروحانية التأملية والصحة الوجدانية معاً ناراً تحرقُ كلَّ ما هو مزيفٌ في حياتنا. إنها نارٌ محبّة الله المنقيّة التي تحررنا لكي نحيا الحقَّ في المسيح يسوع.

داود: نموذج للصحة النفسية والروحانية التأملية

تمدُّنا ممارسات الروحانية التأملية بما يُمكن أن نسميه "وعاء" أو إطاراً يكون فيه يسوع هو بداية حياتنا ووسطنا وآخرنا. وهكذا فإنَّ ممارسات الصحة الوجدانية لا تقودنا إلى النرجسية المحصورة في النفس، بل إلى المسيح.

لقد قدّم داود، وهو رجلٌ بحسب قلب الربِّ، نموذجاً جميلاً لهذا التكامل المتجانس للحياة الصحيّة والمفعمة وجدانياً، وأيضاً الحياة التأملية العميقة في العلاقة بالله، حيثُ يكتب:

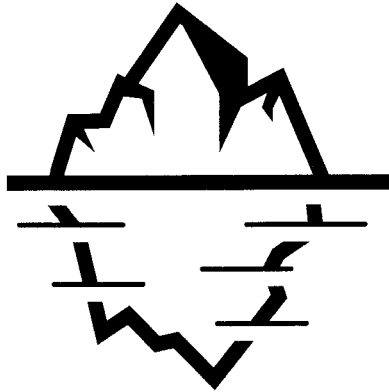
”اصغ يا الله إلى صلاتي، ولا تتغاض عن تصرُّعي. استمع لي
واستجب لي. أتحير في كُربتي وأضطرب بِمَحْضِ قَلْبِي فِي دَاخِلِي،
وأهوال الموت سَقَطَتْ عَلَيَّ. خَوْفٌ وَرَعْدَةٌ أَتَيْتَا عَلَيَّ، وَغَشِينِي رُعبٌ.
أَمَا أَنَا فَإِلَى اللَّهِ أَصْرُخُ، وَالرَّبُّ يُخَلِّصُنِي. مَسَاءً وَصَبَاحًا وَظُهْرًا أَشْكُو
وَأَنوُحُ، فَيَسْمَعُ صَوْتِي“ (مزمور ٥٥ : ١-٢، ٤-٥، ١٦-١٧).

وأنا أدعوك، في الفصل التالي، أن تأتيَ معي إلى رحلةٍ مثيرةٍ في المسالك
الشمالية للروحانية الناضجة وجدانيًا. وسنبداً في تأمل الخطوة الأولى الضرورية
لمعرفة النفس كي نعرف الله.

يارب، هدئي إيقاعي المحموم المضطرب كي أنتبه إليك في يومي،
وكي أستطيع أن أقابلك حتى وأنا أقرأ هذه الصفحات الآن.
في المسير معك كل الأمان، حتى وإن لم أشعرُ بذلك اليوم. أنت المكان
الآمن لترسو سفينة حياتي في مينائك اليوم، وسط عواصف
والتجارب التي تعصف من حولي. حررني من الأفكار والرؤى
والصور المزيفة التي صدقتها عنك. حررني لأصير، أنا نفسي،
عطية حرة لكل الذين حولي. باسم يسوع المسيح، آمين!

الجزء الثاني

الطريقُ إلى الروحانيَّة
الناضجة وجدانيًّا



اعرف نفسك لتعرف الله

أن تكون ذاتك الحقيقية الأصيلة

يرتبطُ وَعَيْنًا بأنفسنا ارتباطًا وثيقًا بعلاقتنا بالله. وفي الواقع، يرتبطُ جَوْهَرُ الروحانيَّة بتحدِّي التخلُّص من الذات "المزيَّفة القديمة" لنعيشَ من ذاتنا "الحقيقيَّة الجديدة".

ويُعبرُ بولس الرسول عن ذلك عندما يكتب: "أن تخلعوا من جهة التصرُّف السابق، الإنسان العتيق... وتلبسوا الإنسان الجديد المخلوق بحسب الله في البرِّ ووقداسة الحقِّ" (أفسس ٤: ٢٢، ٢٤).

ويكتب القديس أغسطينوس في كتابه "الاعترافات" (*Confessions*) عام ٤٠٠م: "كيف يمكنك أن تقتربَ إلى الله، وأنت بعيد عن نفسك؟" ويصلي: قائلاً: "امنحني يا ربُّ معرفةَ نفسي لأستطيع أن أعرفك". ويكتب مايستر إيكهارت (*Meister Eckhart*)، وهو كاتب ينتمي إلى الرهبان الدومينيكان من القرن الثالث عشر: "لا يستطيع أحد لا يعرفُ نفسه أن يعرف الله".^١ وتكتب القديسة تيريزا الأفيليَّة في كتابها "طريق الكمال" (*The Way of Perfection*): "تكاد تنبع أغلُبُ مشكلات الحياة الروحيَّة من نقص في معرفة النفس".

ويكتب جون كالفن (John Calvin) في عام ١٥٣٠م في مستهل كتابه "أساسيات الإيمان المسيحي" (*Institutes of Christian Religion*):

"كي تكون حكمتنا حكمة حقيقية وثابتة، يجب أن تتكوّن من جزأين: معرفة الله وأنفسنا. لكن لأنّ هذين النوعين من المعرفة مرتبطين بروابط عديدة، فليس من السهل أن نحدّد أيّهما تسبق الأخرى وتؤدّي إليها".^٢

يذهب الغالبية العظمى من الناس إلى قبورهم قبل أن يعرفوا من هم. ونحن عادةً ما نحيا، بصورة غير واعية، حياة أشخاص آخرين، أو على الأقلّ توقّعاتهم منّا. وهذا يؤذينا، ويؤذي علاقتنا بالله، كما يؤذي علاقتنا بهؤلاء الآخرين أيضاً.

في ما يلي قصة شخصية توضح كيف أنّ الفصل ما بين معرفة أنفسنا ومعرفة الله يمكن أن يحدّ من نمونا الروحيّ-الوجدانيّ.

جيري ترحل للمرّة الثانية

دخلت جيري غرفة المعيشة ذات يوم بينما كنتُ أقرأ الصحيفة. "بيتر، أريدك أن تعرف أنّي سوف أذهب هذا الصيف إلى شاطئ نيو جيرسي".

ثمّ توقّفت لبرهة، منتظرة ردّ فعلي

قلتُ في نفسي: "لالنّ تذهبي".

رفعتُ عينيّ عن الصحيفة، ورمقتها بنظرةٍ حادّة بقصدٍ إخافتها.

لم تنتفض فيها شعرة.

"سوف أنتقل للعيش في بيت أمي في شهر تموز/يوليو... وسوف أغانر في

غضون أسبوعين".

قلتُ لها بحدّة: “لا تستطيعين”، ثمَّ رفعت صوتي أعلى قاصدًا تهديدها. “لا تستطيعين أن تتركيني هنا في نيويورك شهرًا كاملًا. هذا سيهدمُ زواجنا”. لم يكن هذا التصريح حقيقيًا، وكنتُ أعرفُ ذلك. لكنني كنتُ مهتمًا أكثر بشعوري بالوحدة، وبصورتني التي ستظهر مظهرَ الأحمقِ أمام شعب الكنيسة التي في حي كوينز المزدهم في نيويورك، والذين عشنا فيه عشر سنوات. لكنَّ جيرري كانت مستعدّة جيّدًا لهذا الحوار.

”لعشر سنوات كنتُ أتمنّى أن أذهبَ إلى الشاطئ في الصيف القائل هنا في نيويورك. وبيت أُمِّي يبعدُ مسافةً بسيطةً عن المحيط. لقد استسلمتُ لاعتراضاتك كلَّ سنة لعشر سنوات. انتهى الأمر! تعاملْ أنت مع مشكلاتك“.

وقالت بهدوء شديد: “سوف أذهب” واستدارت متّجهةً إلى المطبخ. كنتُ أصرخُ من داخلي، وكنتُ أشعر بمعدتي تتلوى. كورْتُ يدي قبضةً متشنّجة، وتصلّبتُ رقبتي وكتفائي. لم يكن هذا نقاشًا، بل شعرتُ بأنّه طلاق. تَبَعْتُهَا إلى المطبخ. وتسارعتُ في ذهني كلُّ الأفكار الكتابيّة التي استخدمتها في السنوات العشر الماضية لأبقيَ على جيرري في نيويورك في الصيف:

”يريدنا الله معًا. نحن جسد واحد... ونفعلُ كلَّ شيء معًا. هذا هو الزواج كما ينبغي أن يكون. سيكون ذلك شهادةً سيئةً للآخرين. أنا راعي الكنيسة، وأنت زوجة الراعي. ونحن في هذا معًا... نحن فريق. لقد دعانا الله معًا إلى هنا. لا ينبغي أن تتخذَ النساء مثل هذه القرارات دون أزواجهنَّ - أو على الأقلِّ موافقتهم. هذا لا يتفقُ مع الكتاب المقدّس“.

لكنني أغلقتُ فمي دون أن أنطقَ بأيةِ حجَّة. لقد عرفتُ أن كلَّ هذه الحجج لم تكن سوى محاولة للالتفاف على الأسباب الحقيقيَّة التي تجعلني أشعرُ بأنَّ تمضيَّتْها أربع أسابيع في بيت أمِّها هو أشبه بطلاق.

لقد غيَّرتُ جيري موازين القوى في زواجنا قبل ذلك الوقت بسنة ونصف عندما قرَّرتُ أن تتركَ الكنيسةَ التي أرهاها. وهذا وضعنا في أزمةٍ، لكنَّه وضعنا كذلك على طريق رحلة الروحانيَّة الناضجة وجدائياً التي غيَّرت حياتنا تماماً.

وعادت جيري إلى الكنيسة في نهاية الأمر، وكان زواجنا على ما يرام، وكنا مثل الأطفال نحبو في مسيرتنا الجديدة معاً.

لماذا قنبلة أخرى؟

لقد كانت على صواب. المشكلة مشكلتي أنا، وكنتُ أعرفُ ذلك، على الأقل ذهنيًا. لكنَّ مشاعري كانت تصرخُ فيَّ.

لدينا أربع بنات: ماريا وعمرها اثنتي عشرة سنة، وكريستي في العاشرة، وفيث في السابعة، والصغيرة إيثا في سنِّ الثالثة. كنَّا نعيش في الطابق الأوَّل لمنزل شبه متَّصل تقطنه أسرطان، ويُشار إليه عادةً بتعبير الشقة القطار (لأنَّ الغرف تتبع بعضها بعضاً كعربات القطار).

كنتُ معتادًا أن أستيقظَ في صبيحة الأيَّام الصيفيَّة لأقول لجيري مازحًا: "استمعي للأصوات في الخارج (كنَّا نستطيع سماع أصوات السيَّارات المندفعة على الطريق السريع الذي يفصلنا عنه بيت واحد). فقط اغمضي عينيك وتخيَّلي أنَّها أصوات ارتطام الأمواج بالشاطئ".

ونادرًا ما كانت تجدُ ذلك مضحكًا.

ماذا كانت الحقيقة المؤلمة التي كنت أحاول تجاهلها والهرب منها، والتي كانت مدفونة تحت سطح حياتي؟
كان هناك أكثر من حقيقة.

كنت أريدها أن تكون الأم التي لم أحصل عليها من قبل - وألاً "تهجري" وجدائياً. كنت أريدها أن تكون متاحة "للطفل المجروح" الذي في زوجها، بينما يحمل هذه المسؤولية الضخمة تجاه الله والأسرة.

كنت أيضاً أخاف من رأي الناس في، وكنت أستطيع بالفعل أن أتخيل رد فعل أُمِّي الأميركية الإيطالية. لقد تخطت جيري حقاً الكثير من التوقعات المرتبطة بالنوع الاجتماعي (الجندر) والتي تقلدتها من الآباء والأجداد جيلاً بعد جيل. ما ينبغي أن تفعله النساء وما ينبغي أن يفعله الرجال.

وبالفعل كنت أتخيل حواراً بيني وبين أُمِّي، وقد تصوّرتُها فيه تقول في عدم تصديق: "لم أسمع قط بشيء كهذا. ما كنت لأفعل شيئاً كهذا الزوجي. وما كنت حتى لأحلم به".

هذا سيصبح شيئاً "خارج الصندوق" (أي غير مألوف) لأجيال متعاقبة من آل سَكزيرو.

كان حوارنا قصيراً ذلك اليوم، وقررتُ أن أبتعدَ عابثاً، ومع الوقت صرتُ مكتئباً.

لكنني كنت أعلمُ أنها على حق؛ إذ كان الأمر عظيمًا لها ولطفلاتنا الأربع، كان آل إلى نتيجة عظيمة لي أيضاً. لكنني كنتُ طفلاً كبيراً (من الناحية الوجدانية)، معتمداً عليها بطرقٍ غير صحيّة، وكنتُ متردداً في قبول النمو.

والمحزن أنني كنتُ أقودُ وأرعى كنيسة كبيرة!

وفي النهاية انتهت مدّة ”العبوسة“، وفي غضون أسبوعين، قرّرنا أن نتكلّم. وقد أدركت جيري أهميّة زواجنا وقيمتها، وأنه من غير الجيّد أن ننفصل بعضنا عن بعض لمدّة طويلة بلا سبب كاف. وبين مجيئها هي لحضور الكنيسة في الأحاد، وذهابي أنا معها إلى شاطئ نيو جيرسي في أيّام إجازتي، كان الواقع هو أنّنا انفصلنا بعضنا عن بعض أربعة أيّام في الأسبوع فقط. وكان ذلك مفيداً على مستوى ما. غير أنّي كنتُ أصارع مع نفسي، وغادرتُ جيري. لم أكن سعيداً، لكنّها كانت كذلك.

وبمرور الوقت، صرتُ أستمتع بوقتي وحدي، وقد استخدم الله ذلك الوقت ”لإعادة شحني“ من الداخل، ويصلح بعض الأضرار التي لحقتُ بي من الأسرة التي نشأتُ بها، ويساعدني أن أتموّ وأنضج لأكون نفسي بمعزل عن جيري. في نهاية المطاف، تحوّل الأمر وصار مُحرّراً لي. لكنّ الحقيقة هي أنّ التلمذة والروحانيّة المسيحيّة التي حصلت عليها من قبل، لم تتعامل بتاتاً مع مظاهر عدم الأمان العميقة التي في حياتي، ولا فهمي لنفسي. وكبي أحرّر كان عليّ أن أتعلّم أن أشعر، وأن أفرّق ما بين المشاعر والأفكار، وأخيراً أن أستدعي الشجاعة لأتبع: ”ذاتي الحقيقيّة“ بدلً من الأصوات المطالبة من حولي.

الشعور وبداية الثورة

مثل الكثير من المؤمنين بالمسيح اليوم، تعلّمتُ أنّه لا يمكن الوثوق بالمشاعر؛ فهي تعلق وتنخفض، ومن ثمّ فهي آخر شيء ينبغي أن نتبّه له في حياتنا الروحيّة. لكنّ هذه وجهة نظر خاطئة.

دانيال غولمان (Daniel Goleman) مؤلّف كتاب ”الذكاء الوجداني“ (*Emotional Intelligence*) يُعرّف المشاعر على أنّها ”تشير إلى أحاسيس

وأفكار محدّدة وحالات نفسيّة وبيولوجيّة تمثّل طيفًا من الميول المختلفة التي تحرك الإنسان“. وما قصده هو أنّ الله خلق في البشر القدرة كي يشعروا بطيفٍ واسع من المشاعر. وهناك مئات المشاعر، بدرجاتها متفاوتة والطرق المختلفة التي بها تمتزج معًا، وتوجد أيضًا مئات الدرجات من شدّة المشاعر. وقد قسّمها الخبراء ثمانني مجموعات أساسيّة:

- الغضب (الثورة والعنف والتوتر والضيّق).
- الحزن (النوح والشفقة على النفس واليأس والإحباط والوحدة).
- الخوف (القلق وسرعة الاستثارة والعصبية والفرع والهلع والانزعاج).
- الاستمتاع (الفرح والراحة والرضى والسعادة والبهجة والنشوة والإثارة).
- الحبّ (القبول والثقة والوفاء والاعتزاز).
- المفاجأة (الصدمة والتعجّب والذهول).
- الاشمئزاز (الاحتقار والتهمك والتجنّب والنفور).
- الخزي (الذنب والندم والذللّ والإحراج والفضّل).^٣

لم يكن في بالي أنّ الله يمكن أن يتكلّم إليّ في عالم “المشاعر“ بطريقة لا تساوم على الحقّ. كيف يمكنني أن أستمع إلى رغباتي وأحلامي وما أحبّ وما أكره؟ ألا يمكن أن تأخذني المشاعر إلى طريق التمرد بعيدًا عن الله؟ لذلك تجاهلتها.

وكما قلت في الفصل السابق، أغلب المؤمنين بالمسيح لا يظنون أنّ من المسموح لهم أن يهتموا بمشاعرهم، أو أن يسمّوها أو يعبروا عنها بوضوح. وينطبق هذا بالذات عندما نتأمّل في المشاعر الأصبعب مثل الخوف والحزن والغضب.

لكنَّ الغضب والاكْتئاب كانا الشعورين اللذين جعلاني أتوقَّف وأعترفُ أنني كنتُ مخطئاً تماماً. لم أستطع في ما بعد أن أُسكِّتَهُمَا. وبدأ الغضب والحزن يتسرَّبان ويلوثان كلَّ علاقاتي في العمل والبيت.

فعندما نكَّرُ ألمنا وخسارتنا ومشاعرنا سنة بعد سنة، فإننا نصيرُ بمرور الوقت أقلَّ إنسانيَّة. وتحوُّلُ ببطء إلى قشرةٍ صلبة فارغة من الداخل، ورُسِّمت عليها ابتساماتٌ ميَّتة. ومن المحزن القول إنَّ هذا هو الثمر الذي تنتجه أغلب أشكال التلمذة الموجودة في كنائسنا. لكنَّ عندما بدأتُ أسمحُ لنفسي بأن أشعرَ بكلِّ أنواع المشاعر، بما فيها الحزن والغضب والاكْتئاب والخوف، انطلقتُ ثورةً في حياتي الروحيَّة. وسرعان ما أدركتُ أن فشَلنا في تقدير المكانة التي يعطيها الكتاب المقدَّس للمشاعر في الإطار الأكبر لحياتنا المسيحيَّة، أدَّى إلى أضرارٍ بالغة، ممَّا أدَّى إلى استعباد الكثير من الأحرار في المسيح.

إلهنا يشعر

إنَّ رحلة التغيير الحقيقيِّ نحو روحانيَّة ناضجة وجدانياً تبدأ بأن تسمح لنفسك بأن تشعرَ؛ فهذا أمرٌ حيويٌّ لإنسانيتنا وشخصانيَّتنا الفريدة، نحن الرجال والنساء، المخلوقين على صورة الله.

يكشف الكتاب المقدَّس عن شخصيَّة الله بوصفه كائناً وجدانياً يشعر؛ فهو شخص. ولأننا مخلوقون على صورة الله، فقد منحنا أيضاً عطية الإحساس واختبار المشاعر المختلفة. تأمِّلِ التالي:

”ورأى الله ذلك أنه حَسَنٌ... حَسَنٌ جداً“ (تكوين ١: ٢٥، ٣١). بكلماتٍ أُخرى، لقد سُرَّ الله بنا، وابتهج وفرح.

”فحزن الرَّبُّ أنَّه عمل الإنسان في الأرض، وتأسَّف في قلبه“ (تكوين ٦: ٦).

”لأنِّي أنا الرَّبُّ إِلَهُكَ إِلَهُ غِيُورَ“ (خروج ٢٠: ٥).

”قد صَمَّتْ منذ الدهر. سَكَتَتْ تَجَلَّدَتْ. كالوالدة أٌصِيح. أُنْفُخُ وَأُنْخُرُ مَعًا“

(إشعياء ٤٢: ١٤).

”لا يِرْتَدُّ حَمُوءُ غَضَبِ الرَّبِّ حَتَّى يَفْعَلَ، وَحَتَّى يَقِيمَ مَقَاصِدَ قَلْبِهِ“

(إرميا ٣٠: ٢٤).

”ترأى لى الربُّ من بعيد: ومحبَّةٌ أبديَّةٌ أحببتك، من أجل ذلك أدمتُ لكِ

الرحمة“ (إرميا ٣١: ٣).

”كيف أجعلك يا أفرايم، كيف أصيِّرُك يا إسرائيل؟ كيف أجعلك كأدمة.

أصنعك كصبويم. لقد انقلبَ عليَّ قلبي“ (هوشع ١١: ٨).

إنَّ الله يريد ويقرِّر مثلما يريد الإنسان ويُقرِّر، كما أنَّ الله يشعر كما أنَّك

تشعر. إننا مخلوقون على صورة الله، والمشاعر جزء من هذه الصورة. وتتضمَّن

دعوة التلمذة، على الأقلِّ في أبسط صورها، أن نشعر، ثمَّ نفكرَ في كَيْفِيَّةِ

التجاوُب مع هذه المشاعر تحت قيادة الربِّ يسوع المسيح.

أنت تشعُر حَتَّى وإن لم تدرك ذلك

لكنَّ المشكلة هي أننا كثيراً ما لا نستطيع التجاوُب مع مشاعرنا لأننا لا نعرف

ماهيَّتها. فالكثيرُ من ذواتنا الحقيقيَّة دُفِنَ حَيًّا تحت السطح - الحزن والغضب

والثورة، وكذلك الرِّقَّة والسَّعادة والفرح، علاوةً على الخوف والاكْتئاب - فلم

نُعَدُّ نشعُرُ بها، أو جرى تشويه شعورنا بها. لكنَّ الله صمَّم أجسادنا لتتفاعلَ

فسيولوجيًّا مع العالم والبشر من حولنا.

ويتكلَّم الله إلينا أحياناً بواسطة معدة متلوّية، أو تؤثر في العضلات، أو

ارتعاش في الأيدي، أو باندفاع الأدرينالين في دمائنا، أو بالصداع، والارتفاع المفاجئ في معدّل ضربات القلب. ربّما يصرخ الله إلينا بواسطة أجسادنا في الحين الذي فيه نبحت عن (ونفضّل) علامات أكثر "روحانيّة". والحقيقة هي أنّ أجسادنا تحسّ بنا قبل أفكارنا.

عندما أتكلّم عن احتياجنا إلى الانتباه لمشاعرنا، عادةً ما أتلقّى ردودَ فعل من قبيل:

- أنا لستُ جيّداً مع المشاعر. في الواقع ليس لديّ وقت لذلك، كما أنّ طبيعة أسرتي هي الفعل أكثر من الشعور.
- لا أعرف بما أشعر؛ فالأمر ضبابي جداً عندي.
- أحياناً عندما أوشك على التعلّم مع رموز السّلطة، أو مع أشخاص لا أعرفهم، أشعر بأحاسيس في جسدي، لكنّي لا أعلم ما يحدث.
- أحياناً تغمرني المشاعر المتضاربة، وهي تسبّب لي إرباكاً.
- أحياناً أشعر بالحزن بعد اجتماع صعب مع أحدهم (لبحثٍ خلافٍ ما مثلاً)، ولا أعلم سبب ذلك.
- أحياناً حتّى في أثناء مشاهدتي إعلاناً تلفازياً، تنسابُ دموعي.
- عندما أحسّ بمشاعر سيّئة، لا أدري إذا كنتُ غاضباً أم خائفاً.
- أحمل دائماً معي شعوراً غامراً بالخزي والذنب، وبأنّي أقلُّ من الآخرين.
- لقد علّمتني أسرتي أنّ البنات اللطيفات لا يغضبن، وأنّ الرجال لا يبيكون.

تبدأ المشكلة لدى كثيرين متّاً عندما تكون لدينا مشاعر "صعبة"

كالغضب أو الحزن؛ فنحن لدينا، دون أن ندري، "قانون" لمكافحة مثل هذه المشاعر. ونشعرُ عندئذٍ بأننا مَعيبون لأننا يجب ألاَّ نشعرَ بمثل هذه المشاعر "الخاطئة"، فنكذب على أنفسنا، وأحياناً نقنعها أننا لا نشعر بشيء؛ لأننا نظنُّ أنه لا ينبغي لنا أن نشعرَ بمثل هذه المشاعر. وبذلك نعمل على الحدِّ من إنسانيتنا.

هكذا كان الأمر معي. لم أستكشف مشاعري الحقيقيَّة بتاتاً، ولم أكن مستعداً لأن أكونَ أميناً مع مشاعري، سواءً مع الله أم مع نفسي. لذلك كنتُ أقولُ كلماتٍ بِلِساني، لكنْ كانت نبرةٌ صَوْتِي، وتعبيراتٌ وجهي، ووضع جسدي- كلها تقول أموراً أخرى. والمشكلة هي أننا عندما نهملُ مشاعرنا الأشدَّ، فإننا نزيِّفُ وعيَنا ونغلق نافذةً يمكننا بها أن نعرفَ الله.

أستطيع أن أتذكر شعوري بالغرابة عندما بدأتُ أكونُ أميناً بشأن مشاعري. في البداية كنتُ أتساءل ما إذا كنتُ أخون الله أو أترك المسيحيَّة. كنتُ أخاف إذا فتحت الصندوق، وكأني سأغرق في خِصَمِّ مشاعري، أو يبتلعني ثقبٌ أسودٌ من المشاعر التي لم يجرِ التعامل معها. لقد كان التعبير عن المشاعر عندي أشبه بانتهاءكِ لقانونٍ غير مكتوب من قوانين الأسرة التي نشأت فيها، وكسر لوصية غير لفظيَّة من وصايا الثقافة المسيحيَّة التي عشتها.

لكنْ كانت المفاجأة أن الله استطاعَ أن يتعاملَ مع مشاعري الجامحة عندما انفجرتُ منِّي بعد ستَّةٍ وثلاثين عاماً من كَبْتِها. وقد عدتُ إلى الحياة كما لم أحيي من قبل، وأعدت اكتشاف محبَّة الله ونعمته- مثلما فعل داوُدُ وأيوب وإرميا. وبدأتُ أيضاً رحلةَ معرفةٍ نفسي حتى أستطيعَ أن أعرفَ الله.

المشاعر واكتشاف مشيئة الله

بعد ذلك بدأت أتعلّم عن إغناطيوس لويولا، مؤسس جماعة اليسوعيين، وكتابه المهمّ عن الحفاظ على الاتزان ما بين المنطق (العقل) والمشاعر (القلب). وقد وضع مجموعة من الإرشادات التي تحترم أهميّة المشاعر ودورها في استكشاف مشيئة الله. وقد ساعدت هذه الإرشادات المؤمنين بالمسيح على مدى ٤٥٠ سنة، وقد كان محقّقاً في تأكيد وجود أساس قويّ من الالتزام الكامل نحو أتباع مشيئة الله، وأتباع الكتاب المقدّس، وطلب المشورة الحكيمة. لكنّ قدّم، علاوةً على ذلك، إرشاداتٍ ممتازةً لتمييز صوت الله لنا بمشاعرنا بصورها البسيطة والفعّلة أحياناً. ولا يعني الأمر بتأناً أتباع مشاعرنا بطريقة عمياء، لكنّ المقصود هو الاعتراف بها بوصفها جزءاً من الطريقة التي يتواصل الله معنا بها.

لقد استكشف إغناطيوس الفرق ما بين التعزيات (هذه التحرّكات الداخليّة والمشاعر التي تبعث على الحياة والفرح والسلام وكلّ ثمر الروح القدس) والعذابات (والتي تجلب "الموت" والصراع الداخلي والاضطراب الروحي).^٤ وبهذا الوعي الداخليّ بالمشاعر، كان إغناطيوس يردّد ما قاله الرسول يوحنا، الذي قال: "أيّها الأحبّاء لا تصدّقوا كلّ روح، بل امتحنوا الأرواح هل هي من الله؟" (١ يوحنا ٤: ١). وأحياناً لا يكون الأمر سوى العدو أو رغباتنا الجسديّة. وفي مرّاتٍ أخرى يكون الله هو الذي يحركنا بواسطة مشاعرنا نحو اختيارات أفضل. وهو يريدنا أن ننضج في تعلّم الكيفيّة التي يتكلّم بها ويريد أن يرشدنا بواسطة مشاعرنا.

من أكبر العقبات التي تقف أمام معرفة الله هي نقص معرفتنا بأنفسنا. فينتهي بنا الأمر ونحن نلبس أقمعةً أمام الله وأمام أنفسنا وأمام الآخرين. ولا

نصبح واعين بأنفسنا عندما نقتطع جزءاً مهماً من إنسانيتنا خوفاً من المشاعر. ويؤدّي هذا الخوف إلى عدم الاستعداد لأن نعرف أنفسنا على حقيقتها، ويُقرّمُ نمونا في المسيح.

في كتاب "صرخة النفس" (*The Cry of the Soul*)، يكتب دان ألدنار (Dan Allender) وترمير لونغمان (Tremper Longman) مُلخّصاً لأهميّة وعينا بمشاعرنا:

"إنّ تجاهلنا لمشاعرنا هو أشبه بتجاهل الواقع. بينما استماعنا لصوت مشاعرنا يقودنا نحو الحقيقة وهناك نلتقي الله... إنّ المشاعر هي لغة النفس، وهي الصرخة التي تمنح قلوبنا صوتاً... لكننا كثيراً ما نصمّ أذاننا عن هذه الصرخة، وذلك بإنكار المشاعر، وتشويهها أو رفض التعامل معها. إنّنا نميل إلى طرد أيّ شيء من شأنه أن يُقلّقنا لنسيطر على عالمنا الداخلي رغم أنّ هذه السيطرة كثيراً ما تكون هشة. وعندما يتسرّب بعض هذه المشاعر إلى وعينا، فإننا نشعر بالخوف والخزي. وعندما ننكر مشاعرنا الشديدة، فإننا نخدع أنفسنا، ونفقد فرصاً عظيمة لمعرفة الله، كما أنّنا ننسى أنّ التغيير يأتي بالصرخة والانكشاف بشفافية أمام الله".^٥

اسمح لنفسك بأن تختبر الثقل الكامل لمشاعرك، واسمح لها بأن تخرج دون رقابة. ثم يمكنك لاحقاً أن تتأمّلها، وتفحص الأفكار التي وراءها، وتقرّر الكيفيّة التي ستعامل بها معها. ثق بأنّ الله سيأتي إليك بواسطتها، وهذه هي الخطوة الأولى في العمل الصعب للتلمذة.

وعندما أخرجت هذه المشاعر المؤودة إلى النور، عرفت أنّي لن أستطيع

أن أعودَ إلى نوع الروحانيَّة التي لم تحترم المشاعر أو تحتويها. وعندما سمحت
لنفسي بأن أتساءل أمام الله والآخرين قائلاً: "كيف أشعر حيال الكنيسة
وحياتي والعلاقات المختلفة التي من حولي؟" انطلق سكيبٌ وتيارٌ متدفقٌ
حررني وحرر كثيرين من حولي.

التجربة الكبيرة بالذات المزيّفة

لقد أمضيتُ سنواتٍ أتأملُ تجربةَ السيّد المسيح في البرية (لوقا ٤: ١-١٣).
وتقدّمُ هذه التجربة ثلاثُ هويّاتٍ أو أقنعة يعرضها الشيطان على كلِّ منّا. وهي
تقدّمُ إلينا أيضًا الخيارات التي ينبغي أن نتخذها لنحافظَ على إخلاصنا للهويّة
الحقيقيّة المعطاة لنا من الله.

قبل أن يبدأ النصّ، تقدّمُ إلينا الإنجيل لقطّةً عن فهم يسوع لهويّته. تفتحُ
السماء وينزل الروح على هيئة حمامةٍ، ويتكلّم الأب بصوتٍ مسموع: "هذا
هو ابني الحبيب الذي به سررت" (متّى ٣: ١٧). بكلماتٍ أخرى: "أنت
محبوب. أنت مقبول. من الجيّد جدًّا أنّك موجود."

لم يكن يسوعُ في ذلك الوقت قد أجرى أيّة معجزاتٍ أو مات على
الصليب من أجل خطايا العالم. لكنّه تلقى قبل كلِّ ذلك تأكيدًا لهويّته أنّه
محبوبٌ حُبًّا عميقًا من أبيه السماويّ لما هو عليه، وليس لأيّ شيء فعله. وهذا
الحُبُّ هو أساس فهمه لنفسه ومصدر شعوره تجاه ذاته.

إنّ العيشَ والسباحة في نهرٍ من محبّة الله العميقة لنا في المسيح تقعُ في
قلب الروحانيّة الحقيقيّة. ويمكّننا التشيّع بهذا الحُبِّ من أن نستسلم لمشية الله،
لا سيّما إذا كانت تبدو معاكسةً لما نراه، أو نشعر به، أو نستنتجه بعقولنا. وتقدّمُ
إلينا هذه المعرفة الاختباريّة لمحبة الله وقبوله الأساسَ الوحيدَ الأكيدَ لمحبة

ذواتنا الحقيقية وقبولها. فقط محبة الله في المسيح هي التي تستطيع أن تحمل عبء هوياتنا الحقيقية.

لقد عمل الله على تشكيلنا وصياغتنا من الداخل - في صورة شخصيات فريدة، وأفكار، وأحلام وأمزجة ومشاعر ومواهب وقدرات ورغبات. وقد زرع فينا "بذور الذات الحقيقية"، وهي البذور التي تكون "ذواتنا" الأصلية. فنحن أيضًا مثل يسوع، مقبولون ومحبوبون حبًا عميقًا، ويرانا الله كنوزًا ثمينة.

لكن هناك ثلاث تجارب قوية تهددنا. وتصرخ كل تجربة من هذه التجارب قائلة: "لن تكفيك محبة الله! أنت غير محبوب. أنت لست صالحًا بما يكفي".

التجربة الأولى: أنا ما أفعل (الأداء)

قال الشيطان ليسوع: "إن كنت ابن الله فقل أن تصير هذه الحجارة خبزًا" (متى ٤: ١). يبدو أن يسوع لم يفعل شيئًا ذا أهمية كبيرة لثلاثين سنة. لم يكن في ذلك الوقت قد بدأ خدمته، وكان يبدو فاشلاً. لم يؤمن أحد به، وكان جائعًا. ما الإسهام الذي قدمه إلى البشرية حتى ذلك الوقت؟

إن ثقافتنا تطرح هذا السؤال نفسه: ما الذي حققته؟ كيف أظهرت نفعك للمجتمع والحياة والناس؟ ماذا تفعل؟ معظمنا يحسب نفسه مهمًا بسبب ما حققه من نجاح - في العمل والأسرة والمدرسة والكنيسة وفي العلاقات. وعندما لا نحقق هذه الإنجازات، فإننا ندفع أنفسنا إلى الأمام بسرعة أكبر، أو ربما ننحصر في أنفسنا في اكتئاب وخزي، أو ربما نلوم الآخرين على ما وصلنا أو لم نصل إليه.

توماس ميرتون (Thomas Merton) هو راهب ينتمي إلى رهبنة تمارس قدرًا كبيرًا من الصمت، وهو مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا "الجلب ذو الطوابق السبعة" (Seven Storey Mountain) الذي يحكي عن حادثة وقعت في حياته:

”منذ عدّة سنوات، بعثَ إليّ رجلٌ كان يُعدُّ كتابًا عن النجاح رسالةً، وطلبَ إليّ أن أفتحَ عليه جملةً تصفُ سببَ نجاحي. أجبتهُ غاضبًا، وقلتُ له إنني لا أستطيع أن أحسبَ نفسي ناجحًا في أيّ شيءٍ له معنى عندك، وأقسمتُ إنني عشتُ حياتي كلّها وأنا أُنَجِّبُ النجاح. فإذا ألّفتُ كتابًا وصار من الكتب الأكثر مبيعًا، فهذا ليس سوى صدفة ناتجة عن سذاجتي وعدم انتباهي، وسوف أحرص لاحقًا ألا أفعلَ ذلك. إذا كانت لديّ رسالة أقولها لمعاصريّ، فستكون بالتأكيد التالية: كُنْ أيّ شيء تريده: مجنونًا، سيّئًا... من أيّ شكل أو نوع، لكنّ تجنّب بكلّ قوتك أمرًا واحدًا: النجاح. لم أتلقَ منه ردًّا، ولست أدري إذا كان قد نشر ردّي في كتابه أم لا“.

لقد فهم ميرتون كيف يمكن أن يُجربنا النجاح الأرضي بسهولة، وتجربته هي أن نجدَ قيمتنا خارجَ محبة الله التي لا تفنى، ومحبة المجانيّة لنا في السيد المسيح.

التجربة الثانية: أنا ما أملك (الممتلكات)

أخذَ الشيطانُ يسوعَ ليرى كلّ ممالك العالم ومجدها. وبشكل ما قال الشيطان لیسوعَ: ”انظر حولك لما يمتلكه الناس. ليس لديك شيءٌ. كيف تحسبُ نفسك ذا شأن؟ كيف ستعيش؟ أنت نكرة؟“ لقد لعبَ الشيطانُ على قضايا عميقة مثل الخوف ومصدر الأمان لديه.

إننا نعيشُ في ثقافةٍ تُقيّمُ مدى نجاحنا بما نمتلكه. ويُنفق المتخصّصون في التسويق خمسة عشر مليارَ دولار سنويًا لإقناع الأطفال والمراهقين أنّ عليهم أن يمتلكوا أنواعًا معيّنَةً من الألعاب والملابس والأجهزة وغيرها. وكأنّ هويّاتهم نفسها تعتمد على ذلك. ونحن الراشدين نقيسُ أنفسنا باستخدام المقارنات:

مَنْ لديه مالٌ أكثر؟ مَنْ الأكثرُ جمالاً؟ مَنْ يعيشُ الحياةَ الأكثرَ راحةً؟ وكثيراً ما يرتبط شعورنا بالقيمة بواسطة المكانة التي نحصل عليها في العمل - المال والمتعة. مَنْ لديه التعليم الأفضل؟ وَمَنْ ينتمي إلى الجامعة الأشهر؟ مَنْ يملكُ المواهبَ الأكثرَ والجوائزَ والشهاداتِ في سيرته الذاتية؟ مَنْ الأكثرُ ابتهاهاً وذكاءً؟ مَنْ صاحب الزوجة الأجمَل أو الزوج الأكثرُ أناقَة؟ وهلَمَّ جراً.

لعلَّ من الأمثلة القويّة على ذلك ما نجده في مسرحيّة "أماديوس" (Amadeus). فهناك نرى أنطونيو ساليري (Antonio Salieri) هو المؤلّف الموسيقيّ للبلاط الملكيّ، والذي تنهّش الغيرة قلبه؛ لأنّه لا يمتلك ما يكفي من الموهبة. إنّه يتوقُّ لأن يكتبَ لله موسيقا وأن يكون مشهوراً. وهو بالفعل كذلك، لكنّه ليس في موهبة موزار (Mozart) العبقريّ بكلّ المقاييس. يمتلك موزار القدرة على تأليف سيمفونيّة كاملة في ذهنه، وهو أمرٌ لم يقدر عليه سوى مجموعة ضئيلة جداً على مرّ تاريخ البشرية.

وبدلَ أن يُقرَّ ساليري بعبقرية موزار ويقدمها إلى العالم، ظلَّ غاضباً من الله؛ لظنّه أنّه ليس عادلاً. وما زادَ المأساة هو أن ظنَّ ساليري أن الله يحبُّ موزار ولا يُحبّه.

إنّي أفهم ساليري جيّداً؛ فقد كان ثورياً جداً برأيه أن أستطيع أن أعرف نفسي بوصفي محبوباً من الله وأن أجدَ قيمتي الحقيقيّة في الأب، الذي يقول لي: "أنت ابني، بيتر الذي به سررت"، بغضّ النظر عن أيّ شيء أفعله. كلُّ ما فيّ كان يقول لي إنّ قيمتي هي في ممتلكاتي ومواهبي، وفي رضى الناس وإعجابهم بي، وفي ثقافتى والأسرة التي نشأت فيها، وحتّى في جسدي نفسه. ويمثّل يسوع لي التسليمَ الكاملَ لإرادتي لمحبة الأب بوصفها المرساة الوحيدة الحقيقيّة التي ترسو عندها سفينة حياتي.

التجربة الثالثة: أنا ما يظنه الناس في (الشهرة)

كثيراً ما يُدمنُ بعضُ منَّا رأيَ الناسِ فيهم.

يدعو الشيطان يسوعَ لأنَّ يُلقي بنفسه من أعلى الهيكل كي يؤمنَ الناس به. وعند هذه النقطة، لم يكن للناس رأيٌ في يسوع. لقد كان عملياً غير معروف. فكيف يمكن أن يعتقد أن له قيمة؟

ونضعُ أغلبنا، ربّما دون أن ندري، قيمةً كبيرةً لرأي الناس فينا. ماذا سأقول في حوارٍ أو لا أقول؟ ما المدرسة التي سيدخلها ابني؟ مَنْ سأتزوج؟ هل أقولُ لذلك الشخص إنه جرحني؟ ما المهنة التي سأعمل بها؟ إنَّ صورتنا الذاتية تصعد إلى آفاق السماء بواسطة إطراء، وتنهأُ جرّاء انتقاد.

تتحقّق الحرية الحقيقية عندما لا نعود محتاجين لأن نكون شيئاً في أنظار الناس، لأننا نعرفُ أننا محبوبون ومقبولون مهما كان.

يشرح أم. سكوت پك (M. Scott Peck) هذه النقطة بقصةٍ مقابلته لزميل دراسة لما كانا في سنِّ الخامسة عشرة. وفي ما يلي تأملاته بعد حوار مع صديقه:

”فجأة أدركتُ أنني كنتُ مشغولاً تماماً بنفسي مدّة عشر دقائق منذ أن رأيته. وفي الدقيقتين السابقتين للقائنا، كنتُ أفكّر في الكلمات اللبقة التي سأقولها لأبهره، وفي الدقائق الخمس التي أمضيناها معاً كنتُ أسمعُ ما يقوله فقط لأفكّر في أكثر ردِّ ماهرٍ يمكنني قوله. وكنتُ أشاهده فقط لأشاهد تأثيرَ كلامي فيه. وبعد دقيقتين أو ثلاثاً لافتراقنا، كان المحتوى الوحيد لأفكاري هو ما كان يمكن أن أقوله لكي أوثر فيه أكثر. والحقيقة أنني لم أعبأ به للحظة واحدة“.^٧

إنَّ ما يفاجئنا عندما نقرأ هذا التفسير المُفصَّل لما يحدث تحت السطح في سنِّ الخامسة عشرة، هو أنَّ هذا التفاعل نفسه يظلُّ في العشرينيَّات ثمَّ الثلاثينيَّات، وكذلك في الخمسينيَّات والسبعينيَّات، بل ربَّما التسعينيَّات أيضًا. إنَّنا نظلُّ محبوسين في حياة مزيفة بسبب اهتمامنا المريض برأي الناس فينا.

الذات المزيفة المغروسة بعمق: في الكنيسة وخارجها

فكَّر في المثليين التاليين. رُغم أنَّ الحالة الثانية فقط هي التي تدَّعي اتِّباع السيِّد المسيح، فإنَّ الأمور العميقة في حياتهما ليست مختلفة كثيرًا. والمأساة هي أنَّ السنوات الطويلة من اتِّباع المسيح لم تغيِّر في ذاتها المزيفة كثيرًا. ظَلَّتِ الذات المزيفة مغروسة بعمق، ولم تمسَّها بتاتًا قوَّة الإنجيل المغيِّرة.

جو ديماجيو (Joe DiMaagio)

كان جو ديماجيو، لاعب البايستبول في فريق يانكيز (Yankees) نيويورك، مثلًا أعلى لي في سنوات نشأتي. ورُغم أنَّه كان يلعب لجيل والدي، فإنَّ الناس ظلُّوا يتناقَلون قصصه وأساطيره لعشرات السنوات في طفولتي ومراهقتي. وقد وضعته هذه القصص بقوة في مكانة "أعظم لاعب بايستبول على قيد الحياة" في القرن العشرين. فهو إذاً بطلٌ عملاقٌ من أبطال الرياضة الأميركيَّة. كانت الجماهير تضحُّ بالتصفيق عندما كانوا يشاهدونه يدخل مطعمًا، أو يحضر أيَّ حدث عامٍّ. أمَّا الصحفيون فكانوا سنَّة تلو الأخرى يمتدحون مهاراته غير المسبوقة في البايستبول وكأنَّه أحدُ الآلهة.

ولعلَّ آخر جوهرة رُصِّعت على تاجه الأرضيِّ كانت عندما تزوَّج مارلين مونرو (Marilyn Monroe)، أجمل امرأة في عصره.

بعد موت جو، نُشِرت قصَّة حياته الصادمة التي سردت بالتفصيل الدقيقة أنَّ الصورة العامَّة التي رُسمت له حتَّى آخر سنوات عمره الثلاث والثمانين، لم تكن سوى قناع كبير يُخفي خلفه شخصيَّةً أنانيَّةً وتنافُسيَّةً وطمَّاعة، لا يدفعها إلَّا حبُّ المال والنفوذ.

في كتاب "جو ديماجيو: حياة البطل" (Joe DiMaggio: The Hero's Life)، كتب ريتشارد بن كريمير (Richard Ben Cramer) يشرح بالتفصيل ضحالة حياة جو بسبب التزامه الشديد ألا يُظهر سوى "واجهة لامعة من ابتكاره هو". وكلُّ مَنْ كان يحاول اختراق هذا الواجهة اللامعة كان يُقابل بالصمت، أو العزل، أو الثورة الشديدة. "لقد كانت قصَّة جو ديماجيو الأيقونة الرياضيَّة معروفةً جيِّداً. أمَّا قصَّة جو ديماجيو الإنسان فقد دُفنت".^٨

غالبًا ليس منَّا مَنْ يعرفُ المعتقدات المحوريَّة السلبية التي حملها جو ديماجيو داخله كلَّ هذه السنين. وأشكُّ حتَّى إنَّ كان جو ديماجيو نفسه يعرف. لكنَّ شيئًا واحدًا كان مؤكَّدًا: أنَّ حياته كانت كذبةً ومأساة.

والأمْر الأكثر مأساويَّة هو أنَّ كثيرين جدًّا منَّا، نحن أتباع المسيح، نطلُّ أيضًا محبوسين تحت طبقات من ذواتنا المزيَّفة.

شيليا والش (Sheila Walsh)

كانت شيليا والش مرثمةً وكاتبةً ومقدِّمةً مُساعدةً للبرنامج المسيحيّ المشهور "نادي السبع مئة" (Club 700) وقد روت قصَّتها، كيف أنَّ روحانيَّتها المُجرَّاة جعلتها "ترتطم بالجدار"، حيث قالت:

"ذات صباح كنتُ جالسةً أمام الكاميرات في محطة تلفزيون الدولة
أرتدي حُلتي الجميلة مع قصَّةٍ شعريَّة رائعة. ثمَّ في الليل كنتُ في

العنبر المغلق في أحد المستشفيات النفسية. كان ذلك أكثر أمرٍ حناناً بين ما فعله الله معي. في أول يوم في المستشفى، سألتني الطبيب النفسي: «مَنْ أَنْتِ؟»

«أنا مقدمة برنامج نادي السبع مئة»

فقال لي: «ليس هذا ما أقصده».

«أنا كاتبة ومرمّمة».

«ليس هذا ما قصدته. مَنْ أَنْتِ؟»

قلتُ له: «لا أدري».

فأجاب: «هذا صحيح! ولهذا أَنْتِ هنا».

وأكملتُ شيئاً:

«لقد كنتُ أقيس نفسي بما يظنّه الناس فيّ. لقد كان هذا يقتلني ببطء.

قبل أن أدخلَ المستشفى، قال لي بعضُ من فريق عمل البرنامج:

«لا تفعلِ ذلك. لن تستعيدي مكانك. إذا عرفَ أحدٌ أنّك كنتِ

في مستشفى نفسيٍّ أو أنّك تتعاطين أدوية. سينتهي أمرُك».

قلتُ: «أتعلمون؟ لقد انتهى أمرُي أصلاً. لذا لا يمكنني أن أفكر

في ذلك».

لقد اعتقدتُ بالفعل أنّي فقدتُ كلَّ شيء: بيتي، وراتبي،

ووظيفتي - وكلَّ شيء. لكنني وجدتُ حياتي. لقد اكتشفتُ في

أسوأ لحظات حياتي أنّ الله كان يعرفُ كلَّ شيء كان حقيقياً

في حياتي»⁹.

في بعض الأوقات تصبح ذواتنا المزيفة جزءًا من هويتنا دون أن ندري. والنتيجة هو أنه يصعب علينا في ما بعد إخفاء الخوف وأساليب حماية النفس، وحبّ التملك، والمناورة، والميول المدمّرة، وإعلاء النفس، والانعصار في النفس والملذات، والاحتياج المستمرّ إلى التميّز عن الآخرين.^{١٠}

أمّا عندما نحيا الحياة التي أعطاها الله لنا، فهذا يتضمّن أن نحيا حياةً آمنةً لذواتنا الحقيقيّة. ويتطلّب هذا تفريقها عن المطالب الكثيرة والأصوات المحيطة بنا كي نستطيع تمييز الرؤية الشخصية الفريدة، والدعوة المتميّزة والإرساليّة الخاصّة التي أعطاها الله الأب لكلّ منا.^{١١} كما يتطلّب هذا استماعًا إلى الله من أعماقنا، وفهم أنّه خلقنا متميّزين. وعندما نعرف شخصياتنا، وما نجبه وما لا نجبه ومشاعرنا المختلفة، فإنّ ذلك يساعدنا على اكتشاف أنفسنا. ويصفّ يوحنا فم الذهب، الواعظ التاريخي ورئيس أساقفة القسطنطينيّة، هذا العمل كما يلي: "ابحث عن باب قلبك، فتكتشف الباب إلى ملكوت الله".

الذات الحقيقيّة ليسوع

يبدو أنّ لكلّ منا توقّعاته وذاته المزيفة التي يفرضها على حياة يسوع. لكنّ لأنّه كان يعيش بأمانة ذاته الحقيقيّة، فقد أحبّ كثيرًا من الناس. لقد كان يسوع يشعر بالأمان التامّ في محبة الأب له في ذاته، لذلك كان قادرًا أن يتحمّل ضغوطًا هائلة. ترك الأسرة التي نشأ فيها مع كلّ التوقّعات التي كانت تفرضها عليه كأبن لنجار، وصار راشدًا منفصلاً يقود نفسه بنفسه. ونتيجة لذلك، تسبّب في إحباط أسرته. ذات مرّة تساءل إخوته وأمه إن كان قد صار مختلًا (مرقس ٣: ٢١). لقد أحبّ الأشخاص الذين كبر معهم في الناصرة. وعندما أعلن أنّه المسيح، حاولوا

أن يُلقوه من فوق الجرف الذي بُنيتِ المدينة عليه (لوقا ٤: ٢٠-٢٨). لكنّه ظلّ واثقًا بنفسه وبمعتقداته، مهما كانت ثورة مدينته عليه.

كما أنّه أحبط أقرب أصدقائه، التلاميذ الاثني عشر؛ إذ أسقطوا عليه صورة المسيا التي تصوّروها، والتي لم تتضمّن النهاية المأساوية المخزية على الصليب، وهكذا تركوه. أمّا يهوذا، وهو أحد أقرب أصدقائه، فقد "طعن يسوع في الظهر" فقط لأنّه كان أمينًا مع ذاته. لكنّ رُغم أنّهم أساءوا فهمه، فلم يحمل يسوع أيّة ضغينة تجاههم.

لقد كان يستمع دون ردّ فعل، وكان يتواصل دون معارضة. لكنّه كان يحبط الجماهير بشدّة. كانوا يريدون مسيا أرضيًا يُطعمهم، ويحلّ كلّ مشكلاتهم، ويهزم الإمبراطورية الرومانية، ويصنع المعجزات التي يريدونها، ويعظّم عظام ملهمة. لم يجعل نفسه الشخص الذي يريدونه، لكنّه في الوقت نفسه كان يخدمهم بحبّة، ولا يتخذ أيّ موقف ضدهم.

ومن جهة أخرى، أحبط أيضًا القادة الدينيين، وأثار ما حسبه اضطرابًا لحياتهم اليومية الهادئة المستقرّة، وللاهوتهم الثابت. وفي النهاية، نسّوا قوّته إلى الشياطين. لكنّ يسوع استطاع الحفاظ على حضوره غير القلق وسط الضغوط الشديدة.

لم يكن يسوع متجاهلًا لنفسه، ولم يعيش كأنّ الآخرين فقط هم المهمّون، وكان يعرف قيمته الشخصية. كان له أصدقاء، وطلب مساعدة الناس. وفي الوقت نفسه، لم يكن أنانيًا بل بذل حياته بالكامل من أجل فيض دعوته للآخرين، إذ كانت له يسوع "ذات حقيقية" ناضجة وصحيحة نابعة من المحبّة والوحدّة الكاملة ما بينه وبين الأب.

هناك ضغوطٌ شديدةٌ مُلقاةٌ علينا نحن أيضًا لنعيش حياةً ليست حياتنا.

والقوى الشديدة العابرة للأجيال (انظر الفصل الخامس) والحروب الروحية تعمل ضدنا. أمّا الحياة بأمانة تُجَاهَ ذواتنا الحقيقيّة في المسيح فهي أحد أهمّ أهداف التلمذة.

التمييز الحياة بأمانة تُجَاهَ ذواتنا الحقيقيّة

من الوسائل الفعّالة لتوضيح هذه العمليّة من النموّ في الحياة بأمانة تُجَاهَ ذواتنا الحقيقيّة بطريقة جديدة، هي بتعبير جديد صكّه موراي بوين (Murray Bowen)، وهو التمايز. وموراي هو واضع النظرية الحديثة للأنظمة الأسريّة، وهو يشير إلى قدرة الإنسان على "تحديد أهداف حياته وقيّمه الخاصّة بالاستقلال عن الضغوط من حوله".¹² والتركيز المحوريّ للتمايز هو القدرة على التفكير الواضح والعميق ليكون، مع المشاعر، وسيلة لمعرفة أنفسنا.

يتضمّن التمايز القدرة على التمسك بهويّتنا: مَنْ نكون ومَنْ لا نكون. ويساعدنا على تحديد مدى تمايزنا الدرجة التي بها نستطيع أن نوكّد قيمنا وأهدافنا الخاصّة المنفصلة عن الضغوط من حولنا (الانفصاليّة)، والبقاء في الوقت نفسه بالقرب من الأشخاص المهمّين لنا (المعيّة). وأقول هنا إنّ لَمَنْ يتمتّعون بدرجة عالية من التمايز معتقداتهم الخاصّة، وقناعاتهم وقدرتهم على تحديد أهدافهم واتّجاهاتهم، وقيّمهم بغضّ النظر عن الضغوط التي حولهم. ويمكنهم أن يختاروا أمام الله ما يريدون أن يكونوه دون أن يتحكّم فيهم رأي الآخرين أو رضاهم أو عدم رضاهم. ولا تغمر مثل هؤلاء الأشخاص شدّة المشاعر أو الضغوط، أو قلق الأشخاص الذين حولهم، لكنّهم لا يزالون قادرين على التفكير والاختيار بعقل.

ربّما لا نكون متّفقيين، لكنّي أستطيع أن أظلّ في علاقة بك. لا أحتاج إلى

الانفصال عنك أو إلى رفضك أو تجنبك، أو إلى انتقادك لأشعر بقيمة نفسي. يمكنني أن أكون نفسي بمعزل عنك.

يمكنك على الصفحة التالية أن تقرأ صياغتي لمقياس بوين للتمايز. في آخر المقياس، هناك أشخاص بحسّ ضئيل بفرادة الحياة المعطاة لهم من الله. ويشعروا هؤلاء بالحاجة إلى التشجيع بصفة مستمرة من الآخرين لأن ليس لديهم مفهوم واضح لهويّتهم. لذلك فهم يعتمدون على رأي الآخرين فيهم كي يشعروا بالقيمة والهويّة. أو ربّما يتجنّبون تمامًا الدخول في علاقات قريبة بالناس، بسبب الخوف من الاقتراب الزائد من الآخرين، وفقدان الثقة بهم. وتكون لديهم تحت الضغوط قدرة قليلة للتفريق ما بين المشاعر والأفكار.

وحيث إن يسوع كان أمينًا مع نفسه ١٠٠٪، أو كان "متميزًا"، فأين تضع نفسك على هذا المقياس؟

صفر.....٢٥.....٥٠.....٧٥.....١٠٠

صفر-٢٥

لا يستطيعون التفريق ما بين الحقائق والمشاعر. يشعرون دائمًا بالاحتياج الوجدانيّ وردود الفعل الشديدة تجاه أفعال الآخرين وأقوالهم. ويُنفقون أغلب طاقة الحياة في مُحاولات الحصول على رضى الآخرين. ويظلُّ قدرٌ قليلٌ من الطاقة من أجل الأنشطة المتوجّهة إلى هدف واضح. لا يستطيعون أن يقولوا: "أظنّ" أو "أعتقد"، ويمتازون بقدر قليل من الانفصال الوجدانيّ عن الأسرة. تتميزُ علاقتهم الزوجيّة بالاعتماديّة. ويعانون كثيرًا في المراحل الانتقاليّة، والأزمات، مع قدرة ضعيفة على التأقلم مع التغيير. هم أيضًا غير قادرين عمومًا على وضع الحدود وإدراك المكان الذي ينتهون به، والذي يبدأ منه الشخص الآخر.

٥٠-٢٥

بعض القدرة على التفريق ما بين الحقائق والمشاعر. أغلب الذات المعاشة هي "ذات مزيفة" مُنعكسة من الآخرين. عندما يكون معدّل القلق منخفضاً، يُمكنهم الأداء بصورة جيّدة نسبياً. وسرعان ما يقلّدون الآخرين، ويُغيّرون من أنفسهم لينالوا رضى الآخرين. عادةً ما يتكلّمون عن مجموعة من المبادئ والمعتقدات، ويمارسون مجموعة أخرى. ويرتفع تقدير النفس إلى عنان السماء مع كلمة مديح، وينسحق تحت كلمة انتقاد واحدة. يُصبحون قلقين، وربما يرتعبون عندما تنهار منظومة العلاقات، أو تصبح غير متّزنة. عادةً ما يتّخذون قرارات سيّئة بسبب عدم قدرتهم على التفكير الواضح المنظم تحت الضغوط. يسعون وراء التأثير والكرامة والمعرفة والمحبة من الآخرين لكي يغلفوا بها ذواتهم المزيفة.

٧٥-٥٠

واعون بوظيفة كلّ من المشاعر والأفكار والكيفيّة التي تعملُ بها معاً. مستوى معقول من تفعيل الذات الحقيقيّة. ويمكنهم متابعة أهداف الحياة التي يقرّرونها من داخلهم، ولا تملّى عليهم من خارجهم. يُمكنهم التعبير عن معتقداتهم بهدوء وبطرق لا تحط من قيمة آراء الآخرين. الزواج عندهم شراكة فاعلة يجري فيها الاستمتاع بالحميميّة دون فقدان الفرادة الذاتيّة. ويمكنهم أن يسمّحوا للأطفال بأن يتطوّروا في مراحل التطوّر المختلفة وصولاً إلى الاستقلاليّة التامة بوصفهم راشدين. يعملون جيّداً سواء بمفردهم أم مع آخرين. يستطيعون تحمّل الأزمات دون أن ينهاروا. ويظّلون على اتّصال وعلاقات بالآخرين دون الإصرار على جعلهم يروّون الحياة كما يرونها هم.

٧٥-١٠٠) أشخاص قليلون جداً يعيشون على هذا المستوى)

يتحرّكون بدافع من المبادئ، ويسيروا نحو الأهداف، ويشعرون بالأمان في أنفسهم. لا يؤثّر فيهم انتقاد الآخرين. يستطيعون الانفصال عن أسرة المنشأ، ويصيرون راشدين مستقلين يحركون أنفسهم بأنفسهم من دواخلهم. متيقنون من معتقداتهم، لكنهم غير جامدين أو منغلقي العقل في التفكير. يمكنهم أن يسمعوا المعتقدات التي يتبناها الآخرون ويُقيّموها. يمكنهم التخلّي عن معتقداتٍ قديمةٍ عندما يثبت أنها خاطئة، ويتبنون معتقداتٍ أخرى جديدة. يمكنهم أن يستمعوا دون إبداء ردّ فعل، كما يمكنهم التواصل دون الهجوم على الآخرين. يستطيعون احترام الآخرين دون الحاجة إلى تغيير وجهات نظرهم. واعون بالاعتماد على الآخرين والمسؤولين عنهم. يشعرون بالحرية للاستمتاع بالحياة واللعب. قادرون على الحفاظ على حضور غير قلق وسط التوتر والضغوط. قادرون على تحمّل مسؤولية مصيرهم في الحياة.

تطوير ذاتك الأصيلة

نحن غير مُعتادين أن نعيش ذواتنا الحقيقية، لدرجة يبدو من المستحيل أن نعرف من أين نبدأ. يصفُ توماس ميرتون جيداً ما نفعله عادة:

”أحِبُّ أن أرتدي هذه الذات المزيفة... وألْفُ نفسي بخبرات من اللذة والمجد كأنها ضِمادات وأربطة تجعلني مرئياً أمام نفسي وأمام العالم. كما لو كنتُ جسداً غير مرئي، يُمكن فقط رؤيته عندما يُغطّي سطحه شيءٌ مرئي. لكن تحت هذه الأغلفة لا يوجد شيءٌ إلا الفراغ... وعندما تتساقط لن يتبقى مني شيءٌ سوى عُربي وفراغي وخوائي“.^{١٣}

إنَّ الوصولَ إلى أعماقك يتطلَّب أن تتبَّع الله حتَّى إلى المجهول. ويمكن أن تقلبَ علاقةً حقيقيَّةً بينه وبين ذاتك الحقيقيَّة روحانيَّتكَ رأساً على عقب. ويدعوننا الله لأنَّ نخلع الطبقات الزائفة التي نرتديها ونُظهر ذواتنا الحقيقيَّة، كما يريدنا أن نوقظَ "بذور الذات الحقيقيَّة" التي زرَعها هو فينا.

إنَّ الطريق الذي علينا اتِّباعه يكون صعباً في البداية؛ فهناك قوى شديدةٌ حولنا وداخلنا تحاول أن تخنقَ هذه البذور وتمنعها من الإنبات.^{١٤} وفي الوقت نفسه، فقد قرَّر إله الكون أن يسكنَ فينا (يوحنا ١٤: ٢٣). والمجد نفسه الذي أعطاه الله ليسوع أعطاه لنا أيضاً (يوحنا ١٧: ٢١-٢٢). لقد أعطى الله الروح القدس ليحرِّرنا فنكونُ ذواتنا الحقيقيَّة في المسيح. وبنعمة الله، يجب أن نكونَ أكثر الناس حرِّيَّة على الأرض.

والقضيَّة الآن هي التالية: كيف نفكِّك الذات المزيَّفة ونسمح للذات الحقيقيَّة في المسيح بالظهور؟ في ما يلي أربعة حقائق عمليَّة للبدء في هذه النقلة العميقة التي بها نحيا ذواتنا الحقيقيَّة في المسيح.

١. انتبه لداخلك بواسطة الصمت والاختلاء

نريد أن نكونَ الرجال والنساء الذين دعانا الله أن نكونَهم - ذواتنا الحقيقيَّة في المسيح. إلاَّ أنَّ هناك الكثير من التشبُّت الذي يمنعنا من الاستماع إلى مشاعرنا ورغباتنا وأحلامنا وما نحبُّ وما نكره. ويودُّ كثيرون من حولنا أن يُصلحونا ويخلِّصونا وينصحونا ويوجِّهونا ويجعلونا الأشخاص الذين يريدوننا أن نكونَ.^{١٥}

نحتاجُ لأن نكونَ بمفردنا حتَّى نستطيع الاستماع.

بدأتُ رحلتي نحو الروحانيَّة الناضجة وجدانياً ببساطةٍ شديدة. كنتُ

أَسْمَحُ لِنَفْسِي كُلَّ يَوْمٍ، ضَمَنُ وَقْتِ عِبَادَتِي اليَوْمِيَّةِ، أَنْ أَحْسَّ بِمِشَاعِرِي
أَمَامَ اللَّهِ. ثُمَّ أَكْتُبُ مِشَاعِرِي وَأَفْكَارِي اليَوْمِيَّةِ. وَبِمَرُورِ الْوَقْتِ بَدَأْتُ أُمَيِّزُ
أَنْمَاطَ تَحَرُّكَاتِ اللَّهِ بِطَرُقٍ جَدِيدَةٍ فِي حَيَاتِي. فِي الْبَدَايَةِ، تَسَاءَلْتُ مَا إِذَا
كُنْتُ قَدْ صرْتُ مَهْرَطَقًا لَكُونِي أُضْمِنُ ذَلِكَ فِي وَقْتِ خُلُوتِي وَفِي حَيَاةِ
الصَّلَاةِ. ثُمَّ اسْتَطَعْتُ فِي النِّهَايَةِ أَنْ أَدْرِكَ أَنَّ فِي أُمُورٍ حَقِيقِيَّةٍ سِوَا مَا اعْتَرَفْتُ
بِهَا أَمْ لَا.

لَقَدْ سَمَحْتُ لِنَفْسِي بِأَنْ أَحْسَّ كُلَّ مِشَاعِرِي بِكُلِّ ثِقَلِهَا، وَلَا أَقْصُ
أَيَّ شَيْءٍ مِنْهَا بِمَقْصُورِ الرِّقِيبِ. مَاذَا شَعَرْتُ بِشَأْنِ هَذِهِ الْمَلَاخِظَةِ الْإِنْتِقَادِيَّةِ
الَّتِي قَدَّمَهَا أَحَدُ الْعَامِلِينَ مَعِي وَنَحْنُ نَسِيرُ نَحْوَ السَّيَّارَةِ؟ لِمَاذَا غَضِبْتُ؟ مَا
الَّذِي كُنْتُ خَائِفًا مِنْهُ؟ مَا الَّذِي تَحَمَّسْتُ لَهُ؟ مَاذَا كَانَ الْإِكْتِتَابُ الَّذِي
شَعَرْتُ بِهِ تِلْكَ اللَّيْلَةَ؟ وَمَا زِلْتُ أَكْتُبُ مَذْكَرَاتِي الْوَجْدَانِيَّةَ حَتَّى الْآنَ،
وَأَعُودُ مِنْ وَقْتٍ إِلَى آخَرَ لِأَقْرَأَ مَا كَتَبْتُ لِأَرَا جَعَلَ الْحَقَائِقَ الَّتِي أَخْبَرَنِي اللَّهُ
بِهَا فِي تِلْكَ الْأَوْقَاتِ.

يَتَطَلَّبُ هَذَا وَقْتًا، وَقَدْ أَبْطَأْتُ مِنْ إِيقَاعِ حَيَاتِي كَثِيرًا. مِنَ الْعَمَلِ سِتَّةَ
أَيَّامٍ فِي الْأُسْبُوعِ (بِمَعْدَلٍ سَبْعِينَ سَاعَةً)، إِلَى الْعَمَلِ خَمْسَةَ أَيَّامٍ فَقَطْ، وَخَمْسَةَ
وَأَرْبَعِينَ سَاعَةً فِي الْأُسْبُوعِ. وَعَلَى مَرِّ السَّنِينَ قَادَنِي هَذَا إِلَى الْإِنْضِبَاتِ
الرُّوحِيَّةِ الْكَلَّاسِيكِيَّةِ، مِثْلَ انْضِبَاتِ الصَّمْتِ (الْهَرُوبِ مِنَ الْأَصْوَاتِ
وَالضُّوْضَاءِ) وَالخُلُوةِ (البَقَاءِ وَحِيدًا، دُونَ تَوَاصُلِ إِنْسَانِيَّ). وَالصَّمْتِ وَالِاخْتِلَاءِ
أَسَاسِيَّانِ لِلرُّوحَانِيَّةِ النَّاصِحَةِ وَجِدَانِيَّةٍ حَتَّى إِنَّهُمَا مَوْضُوعَانِ مَتَكَرِّرَانِ فِي كُلِّ
هَذَا الْكِتَابِ. وَنَسْتَطِيعُ أَنْ نَرَى ذَلِكَ فِي حَيَاةِ كُلِّ رَجُلٍ اللَّهُ مِنْ مُوسَى إِلَى
دَاوُدَ إِلَى يَسُوعَ، وَصُورًا إِلَى كُلِّ رَجُلٍ الْإِيمَانَ الْعِظْمَاءِ، وَنِسَاءِ الْإِيمَانَ الْعِظِيمَاتِ
الَّذِينَ جَاءُوا وَمَضُوا مِنْ قَبْلِنَا.

إنِّي مثلك تماماً؛ إذ لديّ ما لا يُحصى من المتطلّبات التي تضغطُ عليّ من كلِّ جهة. وفضلاً عن إيقاع حياتنا المتسارع، هناك دائماً ضوضاء التلفاز والراديو والحاسوب والموسيقا وجداولنا المكتظة، فلا عجب إذاً أن درّب الصمت والاختلاء والتأمل القديم قد هجرَ من مؤمنين كثيرين، ولا سيّما في الغرب. لكنّنا يجب أن نجدَ الوقت، كما قال الأب الراهبُ الحكيمُ المُسنُّ موسى عندما جاءه أحد الإخوة يسأله كلمةً منفعة: "اذهب إلى قلايتك [الغرفة الشخصية للراهب]، وهي سوف تعلّمك كلَّ شيء".^{١٦}

٢. ابحث عن رفقاء موثوق بهم

لا أعرف الكثير من الناس الذين استطاعوا التخلّص من طبقات كثيرة من ذواتهم المزيّفة حتّى تظهرَ ذواتهم الحقيقيّة، دون أن يكونَ لهم رُفقاء ناضجون يمكن الوثوق بهم، وقد ساعدوهم على طول الطريق. وقد حذّر ديتريش بونهويفر في كتابه الكلاسيكيّ "الحياة معاً" (*Life Together*) قائلاً: "على الإنسان الذي لا يستطيع أن يكون بمفرده أن يحذّر من المجتمع. وعلى الإنسان الذي دون مجتمع أن يحذّر من أن يكون بمفرده".^{١٧} علينا أن نكونَ "بمفردنا معاً" مجتمع من ممارسي الاختلاء.^{١٨}

يروى جون كاسيان (John Cassian) من القرن الخامس، قصّة رجل اسمه "بطل" أمضى خمسين عاماً متوحّداً في الصحراء، متحرّراً من كلِّ اهتمامات العالم وهمومه. وعندما كان الرهبان الآخرون يجتمعون للصلاة والعبادة في يوم العبادة الأسبوعيّ أو في أيّام الأعياد، كان "بطل" يرفض الاجتماع معهم خوفاً من أن يعطي الانطباع أنّه يتراخى في انضباطاته الصارمة أمام الله. وذات يوم استطاع "بطل" أن يميّز أنّ الله يريدُه أن يقفزَ إلى قاع بئر عميق في إطار اختبار

للأمانة والطاعة. وعندما فعل ذلك، كان يتوقَّع ملاكًا أن ينقذه، لكنَّه سقط في القاع السحيق واستقرَّ هناك ما بين الحياة والموت. وعندما اجتذَبه الرهبانُ زملاؤه، حاولوا إقناعه أنَّه لم يسمَع صوتَ الله، لكنَّ دون جدوى. حتَّى وهو يرقد مُحْتَضِرًا، لم يستطيعوا إقناعه أنَّ ما سمعه لم يكن صوت الله. "واستمرَّ في عناده وفكره الخاطئ إلى حدِّ لا يُمكن فيه إقناعه، حتَّى عندما كان يواجه الموت، كان مُضللًا ومخدوعًا بمكر الشياطين ودهائه". لقد كانت كبرياؤه عظيمة.^{١٩}

في هذه الرحلة من الروحانيَّة الناضجة وجدانيًّا، نحن نتكلَّم عن تغيير جذريٍّ في عمق وجودنا. وعلى الأقلِّ، هناك قوتان تُعيقان مثل هذا التغيير العميق. أوَّلاً، ضغط الآخرين ليجعلونا نستمرُّ في عيش حياةٍ ليست حياتنا، وهذا ضَغْطٌ مهول. ثانيًا، هناك إرادتنا الذاتيَّة المعاندة، وهي أعمق وأخْبث ممَّا تتصوَّر. وإمكانيَّة خداع الذات كبيرة حتَّى إنَّه يمكنُ بسهولةٍ، دون رفقاء ناضجين، أن نقع في فخاخٍ زهيبَةٍ من الضَّلَال وخداع النفس.

ويتكوَّن رُفَقائي الموثوق بهم من مشيرين ومرشدين روحيين، وأصدقاء أمناء، وأعضاء مجموعتنا الصغيرة، وأيضًا من فريق القيادة في الكنيسة. لقد ساعدني كلُّ منهم أن أنتبه إلى صوت الله، وساعدوني كي أرى ما تُخفيه عني اضطرابات شخصيَّتي. والأهمُّ من كلِّ ذلك، فقد استخدمَ الله زوجتي جيري، لتساعدني بحبَّة أن أرى نفسي، وفي ما يلي أحد الأمثلة الحديثة.

وصلتُ مؤخَّرًا إلى سن التاسعة والأربعين. وقبل عيد ميلادي بوقت قصير، اقترحتُ جيري براءةٍ شديدةٍ أن أستخدمَ في عظة الأحد التالي تشبيهاً يتضمَّن إشارةً إلى سني.

شهِقْتُ وقلت: "لا لن أفعل ذلك بتاتاً".

فنظرتُ إليّ مدهوشة وسألت: "لماذا؟"

فخرجتُ مني كلمة كانت مفاجئةً حتّى لي: "انظري يا جيري، بعد سنة من الآن سأصل إلى الخمسين. وبعدها بعشر سنوات سأصيرُ في الستين. وإيها [ابنتنا في سنِّ العاشرة] تظلُّ تذكّرني أن شعري صارَ أشيَّبَ منذ الآن".

فأستعَتُ عيناها، مُدركة أن شيئاً ما عميقاً يجري.

وأكملتُ: "للأمانة، أشعر بالإحراج". لم أستطع التوقّف عن الكلام، وكان قلقي يتزايد. تلعثمتُ قائلاً: "الحقيقة يا جيري، أشعرُ بأنّي متأخّر. لقد كان ينبغي أن أوّلفَ هذا الكتاب في سنِّ الخامسة والثلاثين، وليس في التاسعة والأربعين. لقد كنتُ أشعرُ بأنّ الجميع متقدّمون عليّ... وكأنّي فقدتُ جزءاً كبيراً من عمري... ومنذ ذلك الحين وأنا أحاول اللحاق. دائماً ما أشعرُ بالاختلاف، وكأنّي متأخّرُ نوعاً ما. وأعتقد أنّي سأحملُ على الدوامِ ذلك الإحساس".

استمعَتُ جيري لخطابي الذي امتدَّ خمس دقائق. وعندما انتهيتُ، ردّت بهدوء: "هذا يبدو مهمّاً جدّاً، يا بيتر. ربّما تحتاج إلى تفضية وقت بمفردك مع الله لتتأمّل ذلك".

أجبتُ وأنا أحنِي رأسي قليلاً: "بالتأكيد!" وتركتُ الغرفة. شعرتُ بالعُري، وتمنّيت لو كان في وُسعي أن أدفنَ هذا الموضوع.

لكن كانت لله دون شكَّ حُطّطٌ أخرى. وعندما تتبعتُ سؤالها الخاصَّ بعدم استطاعتي الاعتراف بسنِّي بحرّيّة، شعرتُ بأنّ عليّ أن أعترفَ بأنّه كانت لشُعوري بالتأخّر والتخلُّف جذورٌ عميقةٌ ومتشابكةٌ تصلُّ إلى أسرة المنشأ، وهذه الجذور ما زالت تؤثرُ فيّ إلى اليوم. لقد كان الله يقشّرُ طبقةً أخرى من ذاتي المزيفة (يا لها من عمليةٍ تستمرُّ طوالَ العمر!) لقد كان ينزَعُ قشرةً أخرى

من قشور البصلة ليعيش بيتراً الحقيقي المخلوق على صورة الله حياته الحقيقية. ربّما يقول بعض منكم الآن: "ليس لديّ من أتكلّم معه كلاماً بهذا العمق". والجواب هو: صلّ، واطلب إلى الله أن يرسل إليك أشخاصاً أمناء في مواسم عمرك المختلفة. فليُفاجئكَ! يبدو أنّ الله يقودنا أحياناً إلى أشخاص يمكن أن يكونوا مختلفين عنّا تماماً، ولا يكونون رعاة أو قادة. اطلب النصّح من الذين تقدّرهم وتحترمهم، وانتبه لما يقولونه لك.

٣. اخرج من منطقة الراحة

إنّ الموت عن الذات المزيفة والسماح لذاتك الحقيقية بأن تظهر يمكن أن يكون مخيفاً. ويمكن أن يكون تلقّي المديح وإرساله لبعض منّا أمراً مخيفاً. وآخرون يعانون ما يُشبه الحساسيّة ضدّ وجودهم في حضرة شخص غاضب. ويرى آخرون أنّ الدخول في أيّ نوع من أنواع الصراع يُشبه الموت نفسه. وبحسب بعض الأشخاص أيضاً أنّ طلب المساعدة هو نوع من الفشل الذريع، ولآخرين يمكن أن يجعلهم حتّى التفكير في إمكانيّة الاختلاف مع صديق لا ينامون طوال الليل.

عندما نبدأ في القيام بالأمر بصورة مختلفة، فإنّنا نشعر بالارتباك والغرابة، لا سيّما في البداية. وقد تعلّمت على مدى سنوات طويلة ومن قادة ومستشارين من كلّ أرجاء الولايات المتّحدة كيف أقود كنيسة كبيرة ونامية. وقد ركّز أحدُ التدريبات على معرفة نفسي، وكانت المشكلة أنّ إدارة مؤسّسة كبيرة، ومتابعة الميزانيات، وإدارة فريق العمل وقائمة الأمور المطلوب أن أفعلها كانت تسحقني تحت وطأتها. لقد كنتُ مشغولاً، بل مشغولاً جداً، وأموتُ من الداخل.

إنّ البذور الحقيقية التي وضعها الله فيّ، والتي كانت تستمتع بالوعظ

والتعليم، والإبداع والكتابة، والتأمل مع الله، ومحبة الآخرين - كانت تصارع كي تحصل على مكانٍ لتنمو في داخلي. وقد كنتُ أشعرُ بأنِّي أختنق، وكنتُ محبوساً. لكنَّ هذه كانت مشيئةَ الله، أليس كذلك؟ ألا يُديرُ كلُّ الرعاة الذين يرعون كنائس كبيرة موازناتٍ ماليَّةٍ ضخمةً وفرقَ عملٍ كبيرةً، لكنَّهم يَمونُ باستمرار، ويدعمون البنى التحتيةً لكنائسِهِم؟

في البداية، شعرتُ بأنَّ من الخطأ، والغريب أيضاً، أن أفكّرَ بطريقةٍ مختلفة. لم أَرِدُ أن أكونَ رئيس مجلس إدارة أو مديراً، بل كنتُ أتوقُّ لأن أكونَ راعياً، وأن أحيَا بصورةٍ مختلفة. هل ستطلبُ الكنيسةُ عندئذٍ أن أستقيل؟ هل سيرفضني الناس؟ لكنَّ كان ألمُ أن أحيَا حياةً ليست هي مشيئةَ الله لي أكبر من ألم التغيير. وقد تطلَّبَ الأمرُ سنواتٍ طويلةً من الألم كي أستطيع أن أستمعَ إلى صوت الله داخلي، أو أن أسمحَ لنفسي بأن أطرَحَ السؤالَ التالي: "هل أعيشُ بأمانةٍ تُجَاهَ الحياة التي طلبَ الله إليَّ أن أعيشها؟"

وبالتدرج غيَّرتُ طريقةَ خِدْمَتِي للمسيح في كنيستِي.
وقد ازدهرتِ الكنيسة.

وأدركتُ أنَّ ما قاله جلال الدين الرومي كان حقيقياً: "هناك فنَّانٌ في داخلك لا تعرف عنه شيئاً... إذا كنتَ معنَا بلا أمانة، فأنت تسبِّبُ ضرراً بالغاً. أمَّا إذا فتحتَ محبَّتَكَ لمحبةَ الله، فسوف تساعدُ أناساً لا تعرفُهُم ولم ترَهُم من قبل".^{٢٠}
أنا أومنُ بأنَّ أعظمَ عطيةٍ نقدَّمها إلى العالم هي ذواتنا الحقيقية عندما تعيش في محبةٍ مع الله واتِّحاد به. في الواقع، كيف يمكننا أن نشجِّع الآخرين أن يكونوا أنفُسَهُم، ونحن لسنا أنفُسَنَا؟ هل تستطيع أن تحبَّ قريبك كنفسك، وأنت لا تحبُّ نفسك؟

لهذا السبب، فإنَّ القِصَّةَ اليهوديَّةَ المشهورة عن المعلِّم زوسيا عندما كان رجلاً مُسنّاً، أنّه قال: "في العالم الآتي، لن يسألوني: لِمَ لم تكن موسى؟ بل سيسألوني لِمَ لم تكن زوسيا؟" وهي قصَّةٌ مهمَّةٌ لنا اليوم.

إنَّ تغيير الطريقة التي عشنا بها لعشرين أو أربعين، أو ربَّما ستين سنة ليس أقلَّ من ثورة.

٤. صلِّ من أجل شجاعة

عندما تتمايُز ونصبح ذواتنا الحقيقيَّة في المسيح، فسوف يصحَّبُ هذا دائماً ردُّ فعلٍ من المحيطين بنا. ربَّما نواجهه من المحيطين بنا بحركةٍ مُضادَّةٍ لنتغيَّر و"نعود كما كنَّا!" وذلك عندما نتوقَّف عن سلوكنا المعتاد.

يؤكد موراي بوين - الذي صكَّ تعبير التمايز كما ذكرنا سابقاً - أنَّ مقاومةً شديدةً تحدُّث في الأسرة عندما ينضح أحد أفرادها ويزيد من مستوى تمايُزه. ويقول إنَّ أيَّ نموٍّ قليل يحدث في أحد أفراد الأسرة يؤدي إلى ردِّ فعلٍ مُضادٍّ من المحيطين بذلك الفرد.

بالطريقة نفسها، رأيتُ مراراً أنَّ بعضَ المحيطينَ بِن يُغيِّر نفسه (ويصير ذاته الحقيقيَّة في المسيح)، يشعرون بالضيق. ويصف بوين المقاومة في ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى: "أنت مخطئ في هذا التغيير، وذلك للأسباب التالية..."
- المرحلة الثانية: "عُد كما كنت، وسنقبلك".
- المرحلة الثالثة: "إذا لم تعد، فسوف تواجه العواقب التالية...".^١

في كلِّ موسمٍ من مواسم رحلتنا، جيري وأنا، مع المسيح، كنَّا نواجه دائماً

عواقب كلِّما اتَّخذنا خطواتٍ نحو تمايز شخصياتنا في المسيح. وسيحدث الأمرُ معكَ أيضًا. لكن استمرَّ في التغيير، وكن مستعدًّا لتحملِ الضيق الناتج عن النموِّ. صلِّ من أجل قوَّةٍ من الروح القدس للاستمرار؛ فأنت تقوم بأمر لم يحدث من قبل في التاريخ! وأحيانًا ما تكون في موضع تحدٍّ لأنماط تكرَّرت على مرَّ أجيال. فتوقَّع أنَّك قد تُثير مشاعرَ شديدة لدى بعض من حولك.

الله وحاجز الصوت

عندما نختار أن نبدأ في إجراء تغييرات في حياتنا، فسنشعرُ بالضغط، وكأنَّ إنساننا الداخلي أو حياتنا الخارجية وعلاقاتنا ستنفجرُ داخليًا في أثناء هذه المسيرة. وأعتقدُ أنَّه يمكنُ مقارنة هذه الزَّعزعة التي تحدث في حياتنا باحتراق حاجز الصوت للمرَّة الأولى، وهما أمران يتطلَّبان شجاعةً كبيرة.

في عام ١٩٤٧م، لم يكن أحدٌ قد تخطَّى سرعة الصوت (حاجز الصوت)، وهي ٧٦٠ ميلًا/ساعة (١٢٢٣ كم/ساعة) عند مستوى سطح البحر. وقد كان هناك اعتقاد سائد بوجود "حاجز للصوت" مثل جدار غير منظور من الهواء يمكن أن يخترق هذه السرعة.

في الواقع، تحطَّمت طائرةٌ بريطانيَّة ومات قائدُها في وقت سابق تلك السنة، عندما حاولت تحطِّي هذا الحاجز؛ إذ لم تستطع الطائرة تحمُّل الضغط الناجم عن تلك المحاولة.

في ذلك الوقت تقريبًا، كانت القوَّات الجويَّة الأميركيَّة تعمل على تطوير مشروع لوضع طيارين مقاتلين في الفضاء، لكن كان عليهم أولاً اختراق حاجز الصوت. وقد دُعي تشك ييغر (Chuch Yeager) ليكون الطيار التجريبي. وقد أخبره رئيسه الكولونيل أونيل بويد (Onel Boyd) بأن لا أحد يعرف ما يحدث

عندما يذهب أحدُهم إلى هناك. ثمَّ قالَ له: "تَشْك، سوف تطير إلى المجهول".^{٢٢}
لقد كانت الطائرة تتمتع بأحدث تكنولوجيا وتصميم، لكن لم يستطع الكولونيل بويد ولا القوَّات الجويَّة ضمان النتائج؛ فلم يذهب أحدٌ إلى هناك من قبل.

وبالطريقة نفسها، لم يعيش أحدٌ من قبل حياتك. وربما تتساءل عمَّا يحدث عندما تدخل هذه الرحلة نحو الروحانيَّة الناضجة وجدانيًّا، إذا أخذت مقاصد الله من نحوك على محمَل الجدِّ، وبدأت تعيش باستمرارٍ بأمانة وإخلاص للحياة الخاصَّة التي وهبكَ إيَّها الله.

بعد تسع محاولات، وفي ١٤ تشرين الأوَّل/أكتوبر من عام ١٩٤٧م، تخطَّي تشكَّ ييغر بالفعل حاجز الصوت. وكتب في ما بعد عن هذه الخبرة: "لقد صُدِّمت؛ فبعد كلِّ هذا القلق، تبينَ أنَّ تخطِّي حاجز الصوت لم يكن سوى طريقٍ ممهَّد... بعد كلِّ الرهبة والتوقُّع، كان الأمر بسيطًا على نحوٍ مُحبط. لقد اكتشفنا أنَّ "المجهول" كان غايةً في السهولة".^{٢٣}

إنَّ مغزى هذه القصة ليس أنَّنا نعيش حياتنا بأقصى سرعة (فصلاتي هي أن تُبطئ إيقاعك!) ويُخبرنا الأصحاب الحادي عشر من الرسالة إلى العبرانيين بأنَّ بعضَ الناس قهروا ممالك، وآخرون نُشروا نصفين بسبب إيمانهم. فالله فقط هو الذي يعرف مستقبلنا. لكنَّ يميكنك أن تكون واثقًا بأمرٍ واحد فقط: أنَّ حياتك هي مثل طائرة ييغر، ستتهزُّ بشدَّة في أثناء عمليَّة النموِّ والنُّضج نحو الشخص الذي يريدك الله أن تكونه. لماذا؟ لأنَّ المادَّة التي كُوتت منها حياتك غير معتادة أن تطيرَ بسرعةٍ أعلى من سرعة الصوت. ستشعرُ في البداية بعدم الراحة، وكأنَّ طائرة حياتك ترتجفُ من جرَّاء الضَّغط.

لكِنَّكَ إِنِ تَابَعْتَ التَّقَدَّمَ إِلَى الأمام، فسوف تجد أَنَّ الله مَعَكَ وخلقك .
تكفيك نعمته وقوته المتاحة لك، وهكذا سيصيرُ المجهول غايةً في السهولة لك .
ستؤدِّي معرفةَ نفسك إلى معرفة أعمق لله، وهي مغامرةُ العمر لك . لقد
اتَّخَذْتَ الآن خطواتك الأولى في المسار نحو الروحانيَّة الناضجة وجدانياً .
فلنذهب إِذَا إلى الفصل التالي ونستكشف أمرًا أساسيًا في معرفة أنفسنا:
الرجوع إلى الخلف من أجل التقدُّم نحو الأمام .
وكما صلَّى أغسطينوس: ”امنحني يا ربُّ معرفةً لنفسي كي أستطيع أن
أعرفك“ .

يا ربِّ، ساعدني أن أهدأ وأسكنَ أمامك .
قُدْنِي إلى رؤية أعظم لشخصك، وبذلك أستطيع أن أرى
نفسي -الجيد والرديء والقبیح . امنحني الشجاعة لأتبعك،
وأكون أمينًا في محاولاتي أن أكون ذلك الشخصَ الفريدَ الذي خلقتني لأكونه .
أسألك قوَّةً من الروح القدس لكيلا أنسخَ حياة شخص آخر أو مسيرته .
”اغمرني يا ربُّ بحببتك، حتَّى تسقطَ الذات المزيفة التي أحيا منها
كلَّ يوم كثوب متسخ... لتسقطَ ”ذاتي العميقة“ في محضرك...
ولتعرفك وحدك، ولتحمِّل إلى الأبدية مثل ورقة ميتة بريح الخريف“ .^{٢٤}
باسم يسوع المسيح نصلي . آمين !

الرجوعُ إلى الوراثة من أجل التقدُّم نحو الأمام

كُنزُ سلطان الماضي

تتضمَّنُ الروحانيَّةُ الناضجة وجدانيًّا مواجهة الواقع، وليس الإنكار والوهم؛ فهي تتضمَّنُ قبولَ الخيار الإلهيِّ أن نولدَ في أسرة محدَّدة، ومكان محدَّد، وفي نقطة محدَّدة من التاريخ. ويُتيحُ هذا الاختيار لنا فرصًا ومواهبَ خاصَّة، كما أنَّه يُحمِّلنا أيضًا بما يُسمَّى ”أحمالًا وجدانيَّة“ نرفعها في أثناء رحلة حياتنا. ويمكنُ أن تكونَ هذه الأحمال بسيطةً، أو ربَّما تكونُ ثقيلةً جدًّا. وفي الواقع، اعتادَ بعضنا هذه الأحمالَ الثقيلةَ حتَّى إنَّه ما عادَ يستطيعُ تخيُّلَ أنَّ في وُسعِهِ أن يحيا من دونها. أمَّا الروحانيَّةُ الحقيقيَّةُ فتحرِّرنا لنعيشَ بسعادة في الحاضر، لكنَّها تتطلَّبُ العودة إلى الوراثة كي نتمكَّنَ من التقدُّم إلى الأمام. ويأخذنا هذا إلى قلبِ الروحانيَّةِ والتلمذة في أسرة الله - بالتحرُّر من الأنماط الخاطئة المدمِّرة التي عشناها في الماضي، لنعيشَ الحياة التي قصدَها الله لنا.

فرانك (Frank)

يعمل فرانك مديرًا في الإدارة الوسطى لإحدى الشركات الكبرى، وهو متزوج ولديه ابنان مراهقان. كان يحضر في كنيسة لأكثر من سنة قبل أن يطلب مقابلي. وفي الأسبوع التالي، ما إن دخل المطعم الذي دعاني إليه، حتى بدا عليه بوضوح أنه مكتئبٌ ومهزوز.

سألته: "مساء الخير يا فرانك. ما الأخبار؟"

وبسرعة قال لي: "لن تصدق يا بيتر. قالت لي ماريا ليلة أمس أنها لم تعد متيقنة إن كانت لا تزال تحبني أم لا. وعندما سألت إن كان هناك شخص آخر، قالت لا، لكن من يدري".

طأطأ رأسه، وخفض كتفيه وكان ينظر إلى الأرض. ثم أكمل قائلاً: "لم أكن يوماً جيداً في العلاقات، لكنني فعلت كل ما أستطيع لأكون زوجاً وأباً صالحاً، ورب أسرة يوفر كل ما تحتاج إليه أسرته. لا أدري... أنا أصلي. نحن نصلي. لكن لا أدري ما يحدث".

لقد تقابلا في الكلية، وتزوجا بعد التخرج مباشرة. ثم خدم فرانك راعياً لعشر سنوات (في ثلاث مدن مختلفة) قبل أن يتحول إلى العمل التجاري في نهاية المطاف، وانتقل للعمل في نيويورك.

بعد فترة صمتٍ طويلة، تساءلت: "فرانك، ترى ما الذي أدى إلى ذلك الآن، لا سيما أنكما عشتما معاً على مدى سنوات؟".

فرد قائلاً: "كانت غاضبة لأنني قلت لها إننا قد نحتاج إلى تغيير مكان إقامتنا من جديد في غضون سنتين. حسناً... هي دائمة الشكوى، أكثر من أي وقت مضى، لأنني بعيدٌ وغير متاح وجدانياً، و«غير حميم» بما يكفي، أو شيء من

هذا القبيل! كما أنها كانت أيضاً متضايقة من عدم اهتمامي بالأولاد. والحقيقة أن هذا صعبٌ عليّ! أحاول لكنني سرعان ما أعود إلى عالمي الخاص في العمل أو الكنيسة، حتىّ إنني لا أدرك ذلك في العادة... لقد حاولتُ أن أجعلها سعيدة". وانخفض صوته بالتدريج حتىّ صار همساً: "لا أعرف كيف أفكر ولا أعرف كيف أحرّك".

كان فرانك وماريا قد تربّيا في أسر مسيحيّة ملتزمة، وكانا يعرفان الكتاب المقدّس جيّداً.

وقد عبداً الله معاً لعدّة سنوات، واستمعا أيضاً لآلاف العِظاّت. حضرا المجموعات الصغيرة بأمانة، وخدمات في فريق الترنيم والعبادة في الكنيسة. وحضرا مؤتمرات زواج مسيحيّة ومؤتمرات للقيادة، لكنّهما بائسان. لماذا؟

لماذا لم تستطع حياة بأكملها من الروحانيّة في الكنيسة، محاطين بالحق في المسيح يسوع، أن تغيّر حياتهما الداخليّة وزواجهما؟ أين ثمر الحياة الغنيّة الفيّاضة التي عاشاها في الله؟

لماذا يعيش كثيرون مِنّا بينما لم تتلامس مناطق عميقة في حياتهم مع رحمة الله في يسوع المسيح؟ أرجو أن يُقدّم هذا الكتاب إجابةً عن هذا السؤال ويتعامل مع ذلك التحديّ.

هناك مكوّن غائبٌ من مكوّنات النموّ في الحياة الروحيّة، وهو يتعلّق بحتياجنا لأنّ نعود إلى الوراء كي نستطيع أن نتقدّم نحو الأمام. ويمكنُ تلخيصُ هذا في حقيقتين أساسيتين من الكتاب المقدّس:

١. ربّما تعودُ البركات والخطايا التي كانت في أسرنا إلى جيلين أو ثلاثة وهي تؤثرُ فينا اليوم.

٢. تحتاج التلمذة إلى إيقاف الأنماط الخاطئة التي كانت موجودة في أسر المنشأ، كي نستطيع أن نتعلّم من جديد العيش بطريقة الله في عائلة الله.

ويتطلّب الطريقُ إلى روحانيّة ناضجة وجدائياً وجودَ هذين المكوّنين الكتابيّين ليكونا محورّين في فهمنا للطريقة التي ينبغي بها أن نتبع المسيح.

تأثير الأسرة

عندما يستخدم الكتاب المقدّس مصطلح أسرة فهو يشير إلى أسرنا الممتدّة على مدى ثلاثة أو أربعة أجيال. فالأسرة في مفهوم الكتاب المقدّس تشمل كلّ إخوتك وأخواتك وأعمامك وأخوالك وعمّاتك وخالاتك وأجدادك، وأجداد أجدادك، علاوةً على شخصيّات أخرى مهمّة أثّرت في حياتك، ربّما على مدى المئة والخمسين السنة الماضية.

صحيح أنّنا تتأثّر بالأحداث الخارجيّة التي تحدّث لنا في حياتنا الأرضيّة، لكنّ تطلّ الأسرة هي المجموعة الأقوى تأثيراً فينا؛ لأنّنا سنظلّ ننتمي إليها دائماً مهما كبرنا أو ابتعدنا. حتّى بعد أن نترك البيت ونصمّم على "قطع" اتّصالنا بتاريخ الأسرة، سرعان ما نجد أنفسنا حيث نحن نفعل الأمور بالطريقة نفسها التي كنّا نفعّلها بها في أسرة المنشأ.

ما يحدث في جيل ما، عادة ما يكرّر نفسه في الجيل التالي. وتؤثّر الأفعال والقرارات التي تتخذ في جيل ما في الجيل التالي.

لهذا السبب من المعتاد أن نلاحظ بعض الأنماط المتكرّرة من جيل إلى جيل، مثل الطلاق، وإدمان الخمر، والإدمانات عمومًا، والإساءات الجنسيّة، والزيجات الفاشلة، وهروب الأبناء، وعدم الثقة بالسلطة، الحمل خارج الزواج،

وعدم القدرة على الحفاظ على العلاقات... إلخ. وقد ظلَّ علماء الاجتماع يتباحثون لعشرات السنين ما إذا كان هذا نتيجة للوراثة (الحمض النووي) أم للتنشئة (البيئة) أو لكليهما معاً. ولا يجيب الكتاب المقدس عن هذا السؤال، بل يؤكد فقط أنه قانون سرّي في الكون المخلوق“^١.

تأمّل التالي:

عندما أعطى الله الوصايا العشر، ربطَ هذه الحقيقة بطبيعته هو: ”لا تصنع لك تمثالاً منحوتاً، ولا صورةً ما ما في السماء من فوق، وما في الأرض من تحت، وما في الماء من تحت الأرض. لا تسجد لهم ولا تعبدهم، لأنّي أنا الربّ إلهك إله غيور، أفتقد ذنوب الآباء في الأبناء في الجيل الثالث والرابع من مبغضي، وأصنع إحساناً إلى ألوف من محبّي وحافظي وصاياي“ (خروج ٢٠: ٤-٦). وقد كرّر الله الحقيقة نفسها عندما طلب موسى أن يرى مجده: ”فاجتاز الربّ قدامه، ونادى الربّ: «الربّ إله رحيم ورؤوف، بطيء الغضب وكثير الإحسان والوفاء. حافظ الإحسان إلى ألوف. غافر الإثم والمعصية والخطية. ولكنه لن يبرئ إبراء. مُفتقد إثم الآباء في الأبناء، وفي أبناء الأبناء، في الجيل الثالث والرابع“ (خروج ٣٤: ٦-٧).

عندما اغتال داود أوريا ليتزوج بشبع امرأة أوريا، أعلن الله قائلاً: ”والآن لا يفارق السيف بيتك إلى الأبد، لأنك احتقرتني وأخذت امرأة أوريا الحثي لتكون لك امرأة“ (٢ صموئيل ١٢: ١٠). وبالفعل ظل التنافس ما بين الأبناء، والصراع الداخلي والتوترات الأسرية أموراً تميّز أبناءه وحفدته لأجيال متعاقبة. تتكرّر الأنماط الأسرية الماضية نفسها في علاقاتنا الحالية دون أن نعي ذلك بالضرورة. وقد يبدو شخص أنه يتصرّف بمفرده، لكنه في الواقع فرد من نظام أسري كبير قد يعود إلى ثلاثة أو أربعة أجيال كما يقول الكتاب المقدس.

والمؤسف أنه لا يمكننا محو التأثيرات السلبية لتاريخنا؛ فهذا التاريخ الأسري يعيش داخلنا. وهناك من يحاولون دفنه، لكنّ دفنه وإبعاده عن الوعي هو ما يجعله يؤثّر فينا دون أن ندري. وحدها الحقيقة تحررنا.

فرانك وماريا - التحدي الذي يواجههما

من جهة فرانك، مع أنه تابع للمسيح، وتلميذ جادّ له، فلا بدّ من فحص التأثيرات الناجمة من كونه قد تربى في أسرة عسكرية أميركية كانت تغير مكان إقامتها كلّ ثلاث أو أربع سنوات، كما كان أبوه يُنقل إلى وحدات بعيدة عن المنزل مدّة ستة أشهر كلّ مرّة، فكان الضغط أكبر ممّا تستطيع أمه أن تحتمل، فأنهت الزواج في نهاية المطاف.

كان فرانك هو الابن الأكبر، وكان عليه أن يملأ الفراغ الذي تركه أبوه، من الناحية الماليّة على الأقلّ. كان يعمل باجتهاد، لكنّه كان يعاني صعوبة شديدة في العلاقات، وقد جرّحتّه التنقلات الكثيرة، وكانت لديه صعوبة في الاقتراب من الناس أو الاحتفاظ بعلاقات طويلة المدى. ونادرًا ما كان يتكلّم مع أبيه.

تستطيع أن تُخمن ما أنا ذاهب إليه في السرد، أليس كذلك؟ لكنّ ماريا أيضًا كان لديها ما يجب أن تعمله. ما الذي كان يجعلها منجذبة إلى الاستقرار الذي يتمتع به فرانك وأخلاقيات العمل الصارمة التي كان يتميز بها؟ لقد كان أبوها مدمنًا على الخمر، وصار مؤمنًا عندما كانت هي في سنّ العاشرة. ثمّ بعد ذلك دفن نفسه في ممارسة الرياضة ونشاط الكنيسة. فضلًا، حتى بعد تعافيه من الخمر، بعيدًا وجدانيًا. كانت ماريا هي الطفلة الوحيدة، وكانت تعاني الوحدة أيضًا، فارتبطت بأمرها ارتباطًا شديدًا، وصارتا صديقتين مقربتين

لسنوات. ولما تزوج فرانك بماريا، وُضِعَ عبءٌ كبيرٌ على علاقة ماريا بأمها. كانت هناك فرصةٌ نموٌّ هائلةٌ أمام كليهما. لكنَّ الفرصةَ تتطلَّبُ قطعاً للروابط بأسلوب الحياة والعلاقات الذي تعلَّمناه من أُسرتَيْهما؛ حيث تعودُ طرقُ التَّفكير والعلاقات التي يمثِّلانها ليس فقط إلى أهلِهما، بل أيضاً إلى أجدادهما وجدَّتيهما. لهذا السبب يقول السيِّدُ المسيح: ”مَنْ أَحَبَّ أَبَا أَوْ أُمَّأَ أَكْثَرَ مِنِّي فَلَا يَسْتَحِقُّنِي، وَمَنْ أَحَبَّ ابْنًا أَوْ ابْنَةً أَكْثَرَ مِنِّي فَلَا يَسْتَحِقُّنِي“ (متى ١٠: ٣٧). لقد كان يعرفُ أنَّ أُسْرَنَا مَعِيبةٌ، وأنَّ الخِطِيئةَ شوَّهتْ أُنْمَاطَ علاقتنا ومحبتنا. فمهما كانت ثقافتنا، وخلفياتنا الثقافية والعرقية، وتعليمنا، وطبقتنا الاجتماعية، وعمرنا- فإنَّ الرسائل الباكورة والتعليمات التي أخذناها من ماضيها تؤثرُ بشدَّةٍ في علاقتنا وسلوكنا وتقييمنا لأنفسنا.

إبراهيم وإسحاق ويعقوب

يكشف لنا سفر التكوين، أوَّل أسفار الكتاب المقدَّس، كيف أنَّ الخطايا والبركات تنتقلُ من جيلٍ إلى آخر. وعلى أحد المستويات، فإنَّ البركات المعطاة لإبراهيم بسبب طاعته انتقلت من جيلٍ إلى جيلٍ - إلى ابنه (إسحاق)، وحفيده (يعقوب)، وابن حفيده (يوسف وإخوته). وفي الوقت نفسه، انتقلت أيضاً أنماطُ الخِطِيئة والانكسار من جيلٍ إلى آخر، وقد انتقلتُ في الواقع بالاكْتِسَابِ أكثر من التلقين.

فلاحظ وجودَ الأنماطِ التالية:

نمط متكرَّر من الكذب في كلِّ جيل

- كَذَبَ إبراهيم مرَّتين بشأن سارة.
- تميَّزَ زواج إسحاق ورفقة بالكذب المتكرَّر.
- كانَّ يعقوب يكذب على الجميع تقريباً، حتَّى إنَّه دُعي ”المُخادع“.

- كذبَ عشرةٌ من أبناء يعقوب بشأن موت يوسف، وزَيَّفوا جنازةً كي يحتفظوا "بالسرِّ العائليِّ" لأكثر من عشر سنوات.

التمييز ما بين الأبناء من جانب الأب أو الأم في كلِّ جيل

- كان إبراهيم يفضِّلُ إسماعيلَ .
- كان إسحاق يفضِّلُ عيسو .
- كان يعقوب يفضِّلُ يوسف وبعده بنيامين .

الإخوة يختبرون انشقاقاً واغتراباً في كلِّ جيل

- حدثَ انشقاقٌ ما بين إسحاق وإسماعيل (ابنَي إبراهيم) .
- هرب يعقوب من أخيه عيسو، وانفصل تماماً عن الأسرة لسنوات .
- اغترَبَ يوسفُ عن إخوته العشرة الآخرين لأكثر من عشر سنوات .

ضعف في العلاقة ما بين الزوجين في كلِّ جيل

- أنجبَ إبراهيم طفلاً خارج الزواج من هاجر .
- كانت علاقة إسحاق برفقة سيئة جداً .
- كان ليعقوب زوجتان وتزوَّجَ خادمة كلِّ منهما أيضاً .

الوصايا العشر لأسرتك

عادة ما نقلُّ من تأثير الانطباعات العميقة اللاواعية التي تُطَبِّعُ فينا بواسطة أسر المنشأ. وملاحظتي أننا كلما تقدَّمنا في العمر، أدركنا مدى عمقِ هذا التأثير. كلُّ فرد من أفراد أسرتنا، أو هؤلاء الذين قاموا على تربيَتينا في الطفولة، "طبعوا" بعض أساليب السلوك والتفكير (كذلك تفعلُ الثقافةُ ووسائلُ الإعلام، وتفسيراتنا المختلفة للأحداث التي مررنا بها). وتعملُ هذه الأنماط السلوكيَّة تحت مجموعة من "الوصايا"، بعضها لفظيٌّ وواضح، وبعضها الآخر ضمنيٌّ وغير لفظيٍّ، لكنَّها

”مثبتة“ في أدمغتنا وفي أحماضنا النووية، لذا فدون التدخّلات الإلهية والتلمذة بحسب الكتاب المقدّس، فإنّ هذه التوقّعات تفرضُ نفسها على أقرب علاقاتنا بوصفنا راشدين .

تأمّل قائمة الوصايا العشر في الصفحة التالية.

يمكنك بسهولة أن تضيفَ إلى هذه القائمة. ما الرسائل التي وصلتكَ بشأن تربية الأطفال؟ أدوار الرجال والنساء؟ الزواج؟ العزوبة؟ اللمس والتعبير الجسديّ عن المشاعر؟ كيف كانت فكرة أسرتك عن الله، والكنائس والطوائف الأخرى، والأديان الأخرى؟ من الضروريّ أن نتفحص الرسائل التي تسلّمناها، ونسلّمها بدورنا للمسيح ولكلمته.

هناك وصيةٌ شائعةٌ ومميّزةٌ متغلّغلةٌ داخل الكنيسة وخارجها تقول: ”يجب أن تحقّق إنجازاتٍ لتكونَ محبوبًا“. بكلماتٍ أخرى، يجب أن تتمنّع بالكفاءة في إطار التنافس- في المدرسة والرياضة والترفيه والعمل وأمام الجيران وفي الكنيسة- كي تشعرَ بقيمتك. ونتيجةً لذلك، فإنّ الكثير من الناس يصارعون مع ”إدمان الإنجاز“، ولا يبدو أنّهم يكتفون بأيّ شيء. نشعرُ بالدونيةِ باستمرار، وكثيرون منّا اختبروا الشعور بالقبول بسبب ما يقومون به. وقليلون جدًّا اختبروا المحبّة لمجرّد أنّهم بشرٌ. أمضِ بعض الدقائق للتأمّل في الوصايا التي تلقّيتها من أسرتك. كيف أثّرت فيك وفي علاقاتك الحاليّة؟ إنّ تاريخنا يؤثّر في حياتنا الحاضرة بعمق، وتكلفةُ تجاهلِ هذه الحقيقة هو تكلفةٌ باهظة.

ورغبةُ الله هي أن نتركَ أسرتنا مثلما تركَ العبرانيّون بيوتهم التي نشأوا فيها في مصر. ومع أنّهم غادروا مصر جسديًّا، فإنّ قدرًا كبيرًا من الثقافة المصريّة وأساليب التفكير المصريّة، ظلّ عالقًا بهم. بالصورة نفسها، ربّما نختر أن نتبع

١. المال

- المال هو أفضل وسيلة للحصول على الأمان.
- كلما كان لديك مال أكثر، صرت إنساناً أهم.
- اجمع أكبر قدر ممكن من المال حتى يعرف الناس أنك ناجح.

٢. الصراع

- تجنب الصراع مهما كلف الثمن.
- لا تجعل أحداً يغضب منك.
- الشجار الغاضب بصوت مرتفع هو أمر طبيعي.

٣. الجنس

- لا ينبغي الكلام عن الجنس بانفتاح.
- يمكن أن يكون الرجال غير مخلصين، لكن ذلك غير مقبول من الإناث.
- تتحقق الحياة الجنسية المرضية في الزواج بسهولة ومن تلقاء ذاتها.

٤. النوم والخسارة

- الحزن علامة على الضعف.
- ليس مسموحاً لك أن تكتئب.
- تجاوز الخسارة بسرعة، وتحرك إلى الأمام.

٥. الشعور بالغضب

- الغضب خطير وسيئ.
- انفجر غضباً لكي توضح وجهة نظرك.
- السخرية طريقة مقبولة للتخفيف من الغضب.

٦. الأسرة

- أنت مدين لوالديك من أجل كل ما فعلوه من أجلك.
- لا "تنشر الغسيل القذر" لأسرتك أمام الناس.
- الواجب تجاه الأسرة والثقافة أولوية قبل أي شيء آخر.

٧. العلاقات

- لا تتق بأحد. سوف يخذلونك.
- لن أسمح لأحد بأن يجرحني مرة أخرى.
- لا تظهر أي ضعف.

٨. العلاقة بالثقافات الأخرى

- لا تصادق إلا من يشبهك.
- لا تتزوج شخصاً من عرق أو ثقافة أخرى.
- بعض الثقافات أو الأعراق أقل من ثقافتنا أو عرقنا.

٩. النجم

- هو دخول "أفضل مدرسة".
- هو الحصول على أكبر قدر من المال.
- هو الزواج والإنجاب.

١٠. المشاعر والأحاسيس

- ليس مسموحاً لك بأن تحس ببعض المشاعر.
- مشاعرك ليست مهمة.
- الاندفاع وراء مشاعرك دون تفكير هو أمر لا بأس به أحياناً.

المسيح، لكننا في الواقع نظل نتبع، "الوصايا والقواعد التي قد اخترناها من أسر المنشأ" ربّما على نحو غير واع.

وتنشأ المشكلة العُظمى دون شكّ عندما تتعارض الرسائل غير المرئية (غير اللفظية) التي ورثناها من أسرنا مع وصايا السيّد المسيح، وعندما تكون تلك الرسائل مغروسة بعمقٍ في أحماضنا النّويّة، حتّى إنّنا لا نستطيع تمييز الفرق. عندئذٍ تكون النتائج مأساوية.

الروحانيّة المنفصلة عن باقي أجزاء الكيان

في عام ١٩٧٦م صرّت مسيحيًا ملتزمًا، وكنت حينها في سنّ التاسعة عشرة. في ذلك الحين صرّت عضوًا في أسرة الله - جسد المسيح. ومع أنّي صرّت عضوًا جديدًا في عائلة المسيح، فإنّ مصدر كلّ ما تعلّمته عن الحياة كان أسرتي البيولوجية.

كانت قضية التلمذة الآن هي كيف أعيش بطريقة المسيح. كان عليّ أن أتعلّم كيف أصلي، وأقرأ الكتاب المقدّس، وأشارك في المجموعات الصغيرة، وفي العبادة، وكيف أستخدم مواهبى الروحية. كانت كلّ هذه الأمور سهلة، أمّا استئصال الرسائل الدفينة العميقة والعادات المتأصلة وأشكال السلوك، لا سيّما تحت الضغط، فثبت أنّه أصعب بكثير.

كانت لأسرتي، حالها حال الأسر الأخرى، قوانين غير مكتوبة وغير لفظية. لكنّ كان من المتوقّع دائمًا أن تُطاع هذه القوانين وتُطبّق. وتتضمّن هذه القوانين مثلًا الأدوار المتعلّقة بالنوع الاجتماعي (الجندر)، والكيفية التي يُعبّر فيها عن الغضب، ومتى يكون ذلك، الآراء الخاصة بالأعراق والثقافات الأخرى، وتعريف النجاح، وكيفية التعامل مع السّلطة، وكيفية التعامل مع الطبيعة الجنسيّة للرجال في مقابل النساء، والتوقّعات المتعلّقة بالزواج، والآراء

المختصة بالكنيسة. في ذلك الوقت لم أكن أريد أن أتعامل مع هذه الأمور، لذا فإن مسألة العودة إلى الوراثة من أجل التقدم نحو الأمام، كان أمراً أقاومه بشدة. كانت جيرى تسألني عن ماضي أسرتي، وكنت أحتج قائلاً: "ما فائدة النظر إلى الوراثة؟ سيكون الأمر مؤلماً أكثر من اللازم. أنا الآن شاكرٌ ومعتزٌّ بالجَميل لأنِّي خليفةٌ جديدةٌ في المسيح". ومثل أغلب الناس، لم أُرِد أن أخونُ أسرتي، وكنت أقول لنفسي، ما ذلك المسيحي الذي يحفر ليستخرج قاذورات أسرته وأسرارها، ولا سيّما إذا كانت أسرةً أميركيّةً من أصلٍ إيطاليّ؟

لكنّ الحقيقة هي أنّ النظر إلى الماضي يُضيء طريقَ الحاضر، لكنّ المؤكّد أنّ هذا أمرٌ مؤلّمٌ.

ولأنّ قليلاً من الناس هم من يقومون بهذا العمل الشاقّ، فإنّ أعراض الروحانيّة المنفصلة عن باقي الكيان الإنساني موجودةٌ في كلِّ مكانٍ، حيث لا يقوم أحدٌ بمجهود التكامليّ المؤلّم. وأنا أعرفُ ذلك جيّداً؛ إذ عشته على هذا النحو لسنوات.

لنعدُّ إلى فرانك واليقظة المتدرّجة التي نالها عندما أدرك أنّ الماضي يؤثر في الحاضر.

الثمر المؤلّم للروحانيّة المنفصلة عن باقي الإنسان

في لقاءاتي التالية في أحد المطاعم، طلبتُ إلى فرانك أن يصفَ أسرته.

بدأ بقوله: "إنّ زواجي في الواقع أفضلُ من زواج والديّ". وأضاف: "كان جدّي لأبي مدمناً على الخمر، وكان يضربُ جدّتي. لكنّ أبي صار مسيحياً ملتزماً، ويبدو أنّه خرج من الفوضى التي كان يعيش فيها مع أسرته. لكنّه كان يصارع طوال حياته مع نوع من أنواع الإدمان الجنسيّ،

ولا أعرف طبيعة ذلك الإدمان؛ لأنه نادرًا ما كَانَ يتكلَّم عنه.

كُنَّا نُغَيِّرُ مَكَانَ إِقَامَتِنَا كُلَّ ثَلَاثِ سِنَوَاتٍ تَقْرِيبًا عِنْدَمَا كَانَ يَتَغَيَّرُ مَوْقِعَ خِدْمَةِ أَبِي فِي الْجَيْشِ، لِذَا لَمْ يَكُنْ لِدَيَّ أَصْدِقَاءُ مَقْرَبُونَ فِي أَيِّ مَكَانٍ. كَانَتْ أُسْرَتِي مَتَمَحَوْرَةً حَوْلَ أَبِي، وَبَدَأَ الْأَمْرُ كَمَا لَوْ كَانَ الْكُلُّ يَمْشُونَ عَلَى أَطْرَافِ أَصَابِعِهِمْ حَوْلَهُ لِثَلَا يَزْعَجُهُ أَحَدٌ، خَوْفًا مِنْ غَضَبِهِ، وَلَا سِيَّمَا أُمِّي الَّتِي كَانَتْ كُلَّ حَيَاتِهَا مَتَمَحَوْرَةً حَوْلَهُ. لَقَدْ تَخَلَّتُ عَنْ كُلِّ رَغْبَاتِهَا وَأَحْلَامِهَا مِنْ أَجْلِهِ وَمِنْ أَجْلِ أَوْلَادِهَا. لَقَدْ تُوَفِّيتُ مُؤَخَّرًا، لَكِنِّي لَسْتُ وَاثِقًا إِنْ كَانَتْ قَدْ عَاشَتْ يَوْمًا؛ فَظَنَنْتُ أَنَّهَا كَانَتْ مَوْجُودَةً فَقَطْ، لَكِنَّهُ لَمْ تَعِشْ حَيَاتِهَا.

لِذَلِكَ فَإِنَّ الْإِقْتِرَابَ الْحَمِيمَ مِنْ مَارِيَا كَانَ أَمْرًا صَعْبًا عَلَيَّ. كُنْتُ أُرِيدُ شَيْئًا أَفْضَلَ لَنَا، لَكِنْ لَمْ يَبْدُ أَنَّ الْأَمْرَ يُضَايِقُهَا. فَلَمْ تَقُلْ شَيْئًا مِنْ قَبْلِ - عَلَى الْأَقْل حَتَّى الْآنَ“.

بَعْدَ عِدَّةِ لِقَاءَاتٍ، بَدَأَ فِرَانِكُ يَشْعُرُ بِالْأَمَانِ الْكَافِي لِئَلْقِيَ أَمَامِي بِالسَّرِّ الَّذِي كَانَ يَحْمَلُهُ لِعِدَّةِ سِنَوَاتٍ: ”لَقَدْ شَاهَدْتُ الْمَوَادَّ الْإِبَاحِيَّةَ فِي سَنِّ الثَّانِيَةِ عَشْرَةَ. وَتَسْتَطِيعُ أَنْ تَتَخَيَّلَ الْحَيَاةَ فِي قَاعِدَةِ عَسْكَرِيَّةٍ فِي ذَلِكَ الْعَمْرِ. وَمِنْذَ ذَلِكَ الْحَيْنَ وَأَنَا أَصَارِعُ، وَأَشْعُرُ بِالْعَجْزِ بِسَبَبِ ذَلِكَ الْأَمْرِ. وَمَعَ أَنِّي أَلْتَزِمُ حُضُورَ مَجْمُوعَاتِ الْمَتَابَعَةِ وَالْإِعْتِرَافِ وَشُرَكَاءِ الصَّلَاةِ، فَلَا أَمْرَ يَتَوَقَّفُ مَدَّةً ثُمَّ يَعُودُ مِنْ جَدِيدٍ. لَا أَدْرِي. لَا أَحَدٌ يَدْرِي؟ يَبْدُو أَنِّي فِي مَازِقٍ لَا أُسْتَطِيعُ الْخُرُوجَ مِنْهُ“.

ثُمَّ صَمَتَ فِرَانِكُ فِتْرَةً طَوِيلَةً مُنْتَظِرًا رَدَّ عَلَيَّ.

بَعْدَ ذَلِكَ تَابَعَ فِرَانِكُ قَائِلًا: ”التَّجَأْتُ إِلَى أَحَدِ الْمَشِيرِينَ مِنْذَ سِنَوَاتٍ بَعِيدَةٍ فِي مَا يَخْتَصُّ بِإِصَابَتِي بِالْإِكْتِنَابِ. لَكِنَّنَا لَمْ نَذْهَبْ إِلَى أَعْمَاقِ الْمَشْكَلَةِ،

واستمرّ إدمان الموادّ الإباحيّة ينمو حتّى تركتُ مجلسَ إدارة الخدمة التي كنتُ فيها، وكنتُ أشعر بالخزي يغمُرني. ثمّ بدأتُ أختبر بعض النُصرة، فعدتُ مرّةً أُخرى إلى مجلس الإدارة.“

كانت حياة فرانك أشبه بما يُسمّى ”عفريت العلبة“. كلّما دفنَ مشاعره الناتجة من كونه طفلاً مُهملاً، أو مشاعره الناتجة عن السيطرة البالغة التي مارسها والداه عليه في الطفولة، سرعان ما اندفعت تلك المشاعر مرّةً أُخرى من ”العلبة“. كان فرانك يشعر بأنّه يخون والدَيْه عندما يتكلّم عن ”أسرارهما“، لكنّ الألم في النهاية صار أكبر ممّا يمكن إخفاؤه.

ولأنّ هذا لم يكن جزءًا من التلمذة أو برنامج التشكيل الروحيّ في أغلب كنائسنا، فقد تطلّب الأمرُ وقوعَ أزمة ليتحرّك شخصٌ مثل فرانك أو مثلي في هذا الاتّجاه. فأنا لم أقابل حتى الآن شخصًا يريد أن يحمل خطاياهِ وتحدياته غير المحلولة ويسلمها إلى أطفاله وحفدته.

وعلى هذه الخلفيّة، هناك مجدّدُ الربّ يسوع المسيح وسلطانهِ، حيثُ يقدّم إلينا الرجاءَ الموثوقَ به.

الأخبار السارّة العظيمة ليسوع المسيح

إنّ الأخبار العظيمة في المسيحيّة هي أنّ أسرتك البيولوجيّة لا تحدد مستقبلك. لكن الله هو الذي يحدد مستقبلك. ما حدث لك في الماضي ليس هو قدرك! التعبير الذي كثيرًا ما يستخدمه العهد الجديد للتعبير عن الإيمان المسيحيّ هو أنّنا ”ننالُ التبنّي في عائلة الله“، وهذه بدايةٌ جديدةٌ تمامًا. فعندما نضعُ ثقتنا في المسيح، نوَلدُ من جديدٍ روحيًا بواسطة الروح القدس، ونصيرُ جزءًا من عائلة يسوع. إنّنا ننتقل من الظلمة إلى ملكوت النور.

وقد استخدم الرسول بولس تشبيه التبني الروماني لكي يوصل هذه الحقيقة العميقة، مؤكِّدًا أننا الآن في علاقة جديدة وعميقة بأبينا الجديد، حيث صارَ الله هو أبينا، وجرى إلغاء ديوننا (خطايانا) وأعطينا اسمًا جديدًا (مسيحيين)، وميراثًا جديدًا (حرية ورجاء ومجد وجميع موارد السماء)، وأخوات وإخوة (المسيحيين الآخرين). انظر رسالة أفسس الأصحاح ١.

وصلت أمُّ يسوع وإخوته إلى بيتِ كان يسوعُ يعلمُ فيه، باحثين عنه ليخرج إليهم. وكان ردُّ يسوعَ للجمهور داخل البيت عندما قالوا له إنَّ أمه وإخوته يطلبونه في الخارج: "مَنْ هي أمِّي؟ وَمَنْ هم إخوتي؟... ثمَّ نظر إلى الجالسين حوله وقال: "ها هي أمِّي وها هم إخوتي! كُلُّ مَنْ يصنعُ مشيئةَ الله هو أخي وأختي وأمِّي" (مرقس ٣: ٣٣-٣٥). لقد أصبحت الكنيسة للمؤمن بالمسيح هي "أسرته الأولى".^٢

في العالم القديم حيثُ عاش يسوع، كان إكرامُ الوالدين أمرًا غايةً في الأهميَّة. وقد عبَّر يسوع عن ذلك حتَّى وهو معلقٌ على الصليب، وذلك عندما اتَّمن الرسولُ يوحنا على رعاية أمه. لكنَّ يسوع كان واضحًا ومُباشرًا في دَعوته لأنَّ يكون الانتماءُ إليه أولويَّةً على الانتماء إلى الأسرة البيولوجيَّة، فقال: "مَنْ أَحَبَّ أَبًا أو أُمَّ أكثرَ مِنِّي فلا يستحقُّني" (متى ١٠: ٣٧).

إنَّ التلمذة إذاً هي خلعُ أقماط الخطيَّة وعاداتها التي تقلدناها من أسرتنا والتغيير الشامل الذي يجعلنا نعيش بصفتنا أفرادًا في أسرة المسيح.

هذه هي الحياة المسيحية. وقصدُ الله هو أن نموَّ لنصيرَ رجالًا ونساءً ناضجين متغيَّرين بفعل حضور المسيح. ومع أنَّ علينا أن نُكرِّمَ آبَاءنا وأمّهاتنا، ونحترمَ ثقافتنا وتاريخنا، فإنَّ علينا في النهاية أن نطيعَ الله.

وعلى كلِّ تلميذٍ إذاً أن ينظر إلى الانكسار والخطيَّة التي ورثها من أسرته

وثقافته. لكنَّ المشكلة هي أنَّ قليلين منَّا فحصوا وتأملوا بأمانةٍ تأثيرَ أسْرِ المنشأ، وما حدث من "زلازل" و"براكين" في تاريخنا الأسريّ.

وقد عبّر الفيلسوف جورج سانتانيا (George Santayana) عن ذلك جيّداً عندما كتب: "إنَّ مَنْ لم يتعلّموا من الماضي، سيكونُ مكتوباً عليهم أن يكرّروه". مثلاً، ربّما يكونُ تعريف النجاح لدى أسرتك مرتبطاً بالمهنة أو التعليم أو المال، أو ربّما كانت هناك رسائل خفيّة تشير إلى أنّك يجب أن تسلك سلوكاً معيّنًا لتكونَ محبوبًا أو مقبولًا أو تحصل على الاهتمام والرعاية. وهكذا أثر هذا في نظرتك إلى نفسك (أي تقديرك لذاتك).

في عائلة الله، يُعرّف النجاح بأنّه مقدار الإخلاص والأمانة تجاه هدف الوجود، وخطّة الحياة. إننا مدعوون لأن نطلبَ أولاً ملكوتَ الله وبرّه (متّى ٦ : ٣٣). وهو يعدُّ أن كلَّ شيءٍ آخر سيُزاد لنا. وعلاوةً على ذلك، يعلن الله لنا أننا محبوبون ومقبولون في المسيح (لوقا ١٥ : ٢١-٢٤).

التلمذة إذًا، هي العمل بهذه الحقائق في حياتنا اليوميّة.

والمحزنُ هو أننا عندما ننظر بعمق إلى ما وراء السطح في حياتنا، فإنَّ أغلبنا سيكتشفُ أنّه يكرّرُ عموماً الأنماطِ نفسها التي عاشتها أسرته. وقصدُ الله هو أن تكونَ كنائسنا المحليّة وأبرشيّاتنا أماكن لإعادة تبنينا بصورة مؤكّدة، وإن كان على نحوٍ بطيء، كي نعيش الحياةَ بطريقة المسيح.

إنَّ قصدَ الله أن يكونَ مجتمعه الجديدُ مكاناً لتحريرنا.

ويتطلّبُ هذا منّا أن ندركَ الحقيقة المحزنة، وهي أننا سنَحْمِلُ إلى مجتمعنا الجديد أساليبنا القديمة نفسها الخاصّة بالحياة والعلاقات.

وفي ما يلي إطلالةٌ بسيطةٌ على ما حدث معي في هذا الإطار.

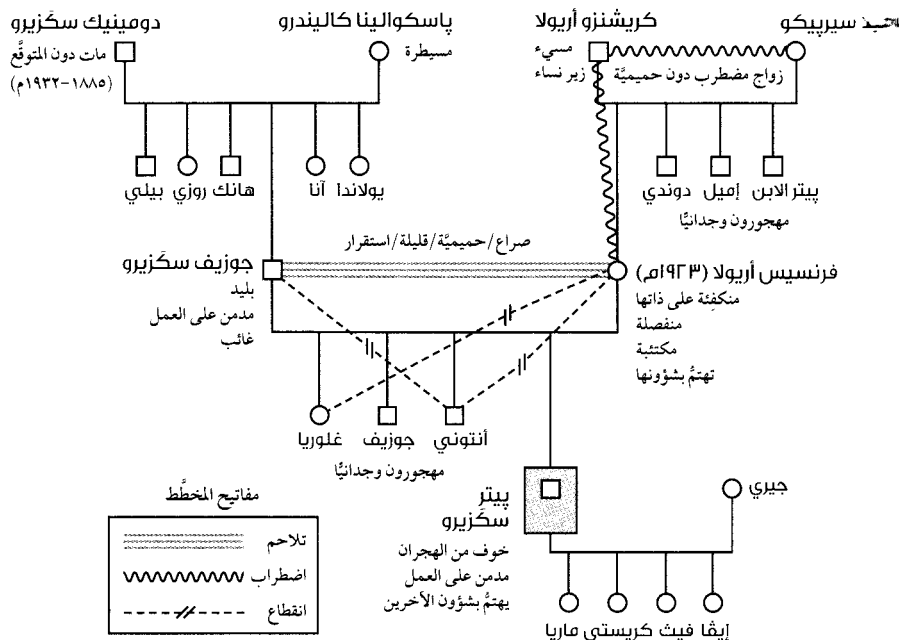
أسرة سكزيرو- أريولا

يوجدُ على الصفحة التالية تخطيط مختصرٌ لشجرة عائلتي. وهذا المخطَّط هو الطريقة التي تُرسم بها شجرة العائلة بحيثُ نحصلُ على المعلومات الخاصة بأفراد أُسْرنا على مدار ثلاثة أو أربعة أجيال.

تعاني كلُّ أُسْرنا البشريَّة الانكسارَ والتشويبه الحادثَ بِفِعْلِ السَّقُوطِ، وليستْ أُسْرَتِي استثناءً من هذه القاعدة. في الجزء الأيمن من قاعدة المخطَّط ستجدُ بَخَطِّ سَمِيكَ اسْمِي "بِيتَر"، فأنا الأصغر بين أربعة إخوة وأخوات. ولدينا أنا وزوجتي أربع بنات. وبالنظر إلى الناحية اليمنى من المخطَّط، سترى أُمِّي فرنسيس وفوقها والداها، كريشنزو وكارميلا.

مهاجرون إيطاليون شغف بالموسيقا والتعليم

مهاجرون إيطاليون



وعلى الجانب الأيسر ستري والدي، جوزيف، وفوقه والداه، دومينيك وپاسكوالينا.

ولكي نفهم الديناميات الخاصة بي، يجب أن ننظر إلى أسرة أمي، ولا سيما تأثير أبيها. فقد تزوج والدها بطريقة تقليدية كي يستطيع الهجرة إلى الولايات المتحدة. لقد كان "زير نساء" كما يُقال، وكان يعيش حياة "متزوج لكن عازب"، حيث كانت له علاقات بنساء عديدات. وبينما استمر في عيش حياة منفصلة مستقلة، أرسل زوجته وأولاده ليعملوا في محل حلوى إيطالي. لا تتذكر أمي أنه دعاها، وهي ابنته، باسمها الأول. لقد كان يصرخ، مثلاً، قائلاً: "إذا ألققت العار بالأسرة، فسأقتلكن". وفي إحدى المرات، حصل على مهرة صغيرة، فأعطاها هدية لطفل شخص آخر. وعندما عبّر أحد أصدقائه عن رغبته في الكلب الخاص بابنته (أمي)، أعطاه ذلك الكلب هدية، متجاهلاً دموعها.

كان أبي يعمل لديه في محل أريولا للحلويات قبل أن يتزوج ابنته (التي صارت أمي). وذات مرة قال لي أبي هذه الملاحظة عنه: "كان يعامل كلابه أفضل من أطفاله".

أمًا فرنسيس، أمي، فكانت ابنته الوحيدة. وقد عاشت سنوات طفولتها ومراهقتها في وحدة وعزلة وسيطرة شديدة. لم تكن لديها طفولة، بل حملت جروح الإساءات التي تعرّضت لها إلى أسرتنا التي كوّنتها. لقد كانت أمور مثل تقديم الحب وتلقيه، والاستمتاع بالحياة، واللّهو، والضحك، واللعب، والفرح، أمورًا غير معروفة لها، بل كانت تصارع مع الاكتئاب ومشاعر الوحدة العميقة طوال حياتها.

لقد كان أبي غير متاح وجدانيًا، وكان مستغرقًا تمامًا في العمل وفي هواياته، وقد أوكلَ تربيةَ الأطفال تمامًا لأُمِّي، بينما كان يسافر كثيرًا. ومن مآسي أسرتنا أن زواجه بأُمِّي أدى إلى انفصال عن أسرته دام أكثر من عشرين سنة.

فما الأمور التي أحضرتها أنا إلى زوجي بجيري وإلى حياة تلمذتي ليسوع؟ أحضرتُ معي أمورًا كثيرةً، وسأذكرُ منها خمسةَ أحمال وجدانيَّة حملتها بصورةٍ واعيةٍ إلى حياتي المسيحيَّة لسنوات طويلة قبل أن أفهم الروحانيَّة الناضجة وجدانيًا.

كنتُ مفرطًا في الرعاية

كان دوري أنا وإخوتي هو أن "نُجعلَ ماما سعيدة"؛ حيث إنَّ أبي كان غائبًا باستمرارٍ ومُهملًا لها. ورُغمَ أننا كنَّا أطفالها، فقد كنَّا نحن من يرهاها. فلم يكن هناك متسعٌ من الوقت لنا للعب أو نلهو أو نتكلَّم ويسمعنا أحد.

عندما صرتُ مؤمنًا ملتزمًا، بدأتُ أرى الآخرين. وبعدَ سنةٍ من الإيمان، صرتُ قائدًا للمجموعة المسيحيَّة في الجامعة، فصرتُ راعيًا للخراف. لقد حوِّلتُ مِيلي إلى الإفراط في تحمُّل المسؤولية الذي عشته في أسرتي إلى المسؤولية عن خلاص الآخرين ونموهم. ولا عجب أنِّي صرتُ راعي كنيسةٍ لأستمرَّ في رعاية الآخرين. ولا عجب أيضًا أنِّي بوصفي راشدًا، كنتُ أعاني صعوبةً وضعِ حدودٍ صحيَّة مناسبة بيني وبين الآخرين.

كنتُ مُبالغًا في الأداء

ثانيًا، كانت الخبرة التي عشناها، نحن المهاجرين الأميركيين من أصلٍ إيطاليٍّ، بينما نصارع لكي ننجح في أميركا، تضعُ علينا توقُّعًا: "أن نُجعلَ أهلنا يَفخرون

بنا، فقد عانوا كثيراً للنجاح ونستطيع دخول الكليات حيث درسنا". وكان القبول المبني على الأداء يجري في عروق أسرتنا، وكان ذلك هو ما يجعلني "أعمل بجد من أجل يسوع". لقد كان إثبات الذات هو محتوى الرسالة التي حملتها من أسرة المنشأ.

كنّا نعرف أننا محبوبون، لكننا عرفنا دائماً أن هناك خطأ لا يمكننا تخطيه. فعندما عصى أخي أنتوني والدي وترك الكلية لينضم إلى تلك الجماعة الغربية (كنيسة التوحيد)، تبرأ أبي منه، ومنعه من العودة إلى المنزل لسنتين.

كم من الذين يحققون إنجازات كبيرة في حياتهم ويصبحون "ناجحين" هم في الواقع مدفوعون بشعور دفين من العار والهجران، ويصرخون بصوت غير مسموع: "انظروا إليّ. أنا موجود؟"

كانت لدي توقعات ثقافية، وليست على أساس الكتاب المقدس، بشأن الزواج والأسرة

ثالثاً، كانت معتقداتي الخاصة بالأسرة والأدوار الجندرية فيها قد نشأت بفعل أسرتي بصورة أقوى من تعليمي عن الكتاب المقدس. ودون شك، كانت جيري تشكو. لكن هكذا كانت حال كل النساء في أسرتي الممتدة؛ فكل النساء يشكين من الرجال. أوليس ذلك طبيعياً؟ كان زواجنا يبدو أفضل من زواج الغالبية، وكنتُ أساعد في مسؤوليات الأولاد.

لم أشاهد زوجين يتمتعان بالسعادة والحميمية، ويستثمران في علاقتهما أمام أولادهما. كانت النساء يبقين في المنزل مع الأولاد، أمّا الرجال فهم الذين كانوا يقودون الأسرة، ويتخذون القرارات الكبرى فيها. وافترضت أن هذه هي طريقة الله أيضاً.

كُنْتُ أَفْضُ النِّزَاعَاتِ بِطَرِيقَةٍ سَيِّئَةٍ

رابعاً، مع أنني كنتُ أدرّسُ في ورش عمل عن فضِّ النزاعات والتواصل، فقد كانتِ الطريقةُ الأساسيَّةُ التي تعاملتُ بها مع النزاعات والغضب مشابهةً للأسلوب المتَّبِع في أسرة المنشأ، ولا تُشابه طريقةَ أسرة المسيح. كانت أمِّي تثور وتهاجم، أمَّا والدي فكان هو من يهدئ الصراع، وكان يستسلم لكلِّ ما تريده. وقد ورثتُ عن والدي أسلوبه المميِّز، لذلك كنتُ أحمَلُ اللومَ عن كلِّ ما يحدث لأنهي أيَّ ضغط أو نزاع. وكنْتُ أبِرُّ ذلك بأنِّي مثل السيِّد المسيح، كشاةٍ تُساقُ إلى الذبح، لكنَّ ما كنتُ أفعله لم يكن من بابِ المحبَّة، بل من باب الهروب.

لم أسمعَ لِنفسي بأن تشعُر

في النهاية، لم أعرف كيف أقبلُ مشاعري واحتياجاتي ورغباتي، أو أتعاملُ معها. فكنتُ في أثناء طفولتي الشخصيّة "غير المرثية" في أسرة المنشأ، أعمل باستمرار على إبقاء الأسرة معاً. لذلك فإنَّ أسئلةً من نوعيّة: "كيف تشعُر؟ ما الذي تحتاج إليه؟ ماذا تريد؟" لم تكن تُطرحُ عليَّ في تلك الأيام. وفي تلك الأثناء، كنتُ منجذباً إلى بعض التعاليم الخاصّة من الكتاب المقدّس (لوقا ٩: ٢٣ وإنكار الذات؛ يوحنا ١٥: ١٣ وبذل النفس من أجل الآخرين)، بينما كنتُ أتجاهل تعاليم أخرى مثل "اذكر يوم السبت لتقدّسه، عملاً ما من الشغل لا تعمل" (خروج ٢٠: ٨).

عندما يعيش الطفل في بيئة هي الأولى له، فإنّه لا يتساءل: ما المشكلة التي في تلك البيئة؟ بل يسأل: "ما هي المشكلة التي في أنا؟" لذلك كبرتُ وأنا أشعر بالنقص، وعدم الكفاءة والعيوب. وكنْتُ أقول لِنفسي: "أه لو عرف الناس حقيقتي".

لقد أحببت رسالة المسيح؛ فليس هناك دينٌ آخر في العالم يكشف عن إلهٍ شخصيٍّ يحبُّنا كما نحن، وليس لأجل ما نفعله، على نحوٍ غير مشروط. إلا أنني للسنوات السبع عشرة الأولى من تلمذتي، كان التأثير العميق لثقافة أُسرتي يمنع هذه الحقيقة من الوصول إلى أعماق خبرتي الإنسانيَّة. ومثل كثيرين أقابلهم، كنتُ أكذب على نفسي وألوي الحقائق بسبب الخوف، حيث كنتُ أقولُ لنفسي: "يا بيتر، لم يكن الأمر بهذا السوء. كم من الناس يعانون وضعاً أسوأ من وضعك؟".

والحقيقة أنني "فقدت (مجازياً) ساقاً من ساقِي في طفولتي". لكن لأنِّي استطعتُ، بنعمة الله، العودة إلى الماضي لاستعادة ساقِي المفقودة، تمكَّنتُ من المشي من جديد. ورغَمَ أنني أعرُجُ قليلاً، فإنِّي لم أعد من ذوي الاحتياجات الخاصَّة. لقد تحرَّرتُ، لكن عندما أنظر الآن إلى الخلف وأتأمل الكيفيَّة التي عشتُ بها السنوات السبع عشرة الأولى من حياتي المسيحيَّة، فإنِّي أدهش... وأشعرُ بالإحراج... لقد تأملتُ ألماً لم يكن ضرورياً.

الحاضر نافذة تُطلُّ على الماضي

لقد فحصتُ مخطَّطاتٍ تكشف الأنماط الأساسيَّة للماضي الذي عاشه أشخاصٌ قابلتُهم ليس فقط في الكنيسة التي أرهاها، بل أيضاً في مختلف أرجاء أميركا الشماليَّة، في مؤتمراتٍ وحلقاتٍ دراسيَّة لأكثر من عشر سنوات. تضمُّ كنيستنا أشخاصاً من عدَّة خلفيَّات (الصين والأرجنتين ولبنان وبولندا واليونان وإندونيسيا والفيليبين، وهاتي، والهند، وأكثر من ستين دولة). وقد طبَّقنا طريقة مخطَّط شجرة العائلة لكثيرين منهم. كما طبَّقناها بالعمل مع فقراء من جنوب حيِّ برونكس في نيويورك، ومع أشخاص في كنائس كبيرة في ضواحي غنيَّة، وكذلك مع خريجي أفضل الجامعات، ومع آخرين لم يُنهِوا

دراساتهم الثانويّة. وعادةً ما يقول الناس، "ياه يا قسّ بيتر، أعتقد أنّ أسرتي [ثقافتِي وبلدي] مضطربة على نحو خاصّ".

وتكون إجابتي هي الإجابة نفسها دائماً: "لا. بل إنّ كلّ الأسر مهذّمة. وليست هناك شجرة عائلة "نظيفة". لم يأت أحد منّا من أسر كاملة، ولم نكن أيضاً أبناء أهل كاملين. وأغلب الآباء والأمّهات حاولوا بأقصى طاقتهم أن يتعاملوا مع ما ورثوه من أسرهم التي أتوا منها. وربما تكون بعض الأمور التي جرّحتنا، مثل الانتقاد والرفض، تتعلق بما تعرّضوا له في طفولتهم، وحملوه معهم من أسر المنشأ التي ترعرعوا فيها، أكثر من كونها تتعلق بنا أو بحبّبتهم لنا".

إنّ الخوف من كَشْفِ الأسرار والخطايا في النور هو ما يجعل بعض الناس يعتقدون أنّ تجاهل الماضي سيجمعه كإنّهم لم يكن موجوداً أو يلغي تأثيره. لكنّ هذا لا يحدث، بل تظلّ الجروح العميقة غير المشفيّة تدفّعنا لمواصلة الخطأ تجاه الله والآخرين.

فمثلاً، تحضّرُ جين أحدَ فصول التعليم المسيحيّ، وهي عادةً ما تساعد في تجهيز الكراسي والمشروبات قبل بدء الدرس، كما تنظّف المكان في نهايته. كانت علاقتها بالرموز الأولى للسلطة في طفولتها ومراهقتها- أي أبيها وأمّها- علاقةً تتميزّ بالشدّ والجذب. كانا دائماً غائبين، وكانا كثيري الانتقاد عندما يأتون. كما أنّها تعرّضت للإساءة الجنسيّة من عمّها عندما كانت في سنّ المراهقة. والآن، وبعد مرور خمس وعشرين سنة، عندما يعطيها أيّ رمزٍ سلطةٍ اقتراحاً أو نقداً بناءً، فإنّها تصيرُ دفاعيّةً وتنسحب. وهي لا تدرك أنّ ماضيها غير المفحوص يربطها بطرقٍ للتعامل مع الحاضر لا تتميزّ بالاحترام والمحبة.

الأخبار السارّة هي أنّ جين تستطيع أن تعودَ إلى الماضي لتتقدّم إلى

الأمام، وتستطيع في المسيح أن تخرج إنساناً جديداً أكثر حرّيةً وحيويّةً واكتمالاً. ثمَّ إنَّ أسوأ الخبراتِ الأسريّةِ وأكثرها إيلاماً هي أجزاء من هويّتنا الحقيقيّة. ولدى الله حُطّةٌ وَصَعَتْنَا في هذه الأسر والثقافات والخبرات. وكلّما عرفنا أكثر عن أسرنا، عرفنا أنفسنا أكثر، وولنا الحرّيةَ لا تتّخاذ القرارات التي نريدها في حياتنا. ويمكننا أن نقول: ”هذا ما أريدُ أن أحتفظَ به. أمّا هذا فما لا أريدُ أن أحمله معي إلى الجيل التالي“.

وعندما نتجاهل الحقيقة بسبب الخوف، نصيرُ مثل الأنسة هافيشام (Havisham) في رواية تشارلز ديكنز (Charles Dickens) ”أمالٌ عظيمة“ (Great Expectations). وكانت هافيشام ابنة رجل ثريّ، وقد تلقّت في الساعة الثامنة وأربعين دقيقةً صباح يوم عرسها رسالةً تقولُ إنَّ عريسها لن يأتي إلى العرس، فأوقفتُ كلَّ الساعات التي في البيت عند اللحظة التي تسلّمتُ فيها تلك الرسالة، وأمضتُ باقي عمرها مرتديةً ثوبَ عرسها (الذي أصبح مصفراً، ولم يعدُ أبيضاً). وكانت تنتعلُ في قدميها فردةً حذاءٍ واحدةً (إذ لم تكن قد ارتدت الثانية بعدُ عندما حلّت بها تلك المصيبة). وحتى بعد أن صارت سيّدةً مُسنّةً، ظلّت تترنّح من جرّاء تلك الصفعة القاسية التي تلقّتها في ذلك اليوم، كما لو كان كلُّ شيء في البيت قد توقّف، وظلّت تعيش في الماضي متجاهلة الحاضر والمستقبل.

نموذج القندس لشرح النظام الأسريّ^٣

نموذج القندس معروف ومفيد لفهم أسر المنشأ، والنظام الأسريّ السائد فيها، وهو مبنيٌّ أصلاً على مدى فهم هذه الأسر للحدود الصحيّة في العلاقات. وبناءً على هذا النموذج يمكن أن تضع كلُّ أسرةٍ نفسها في واحد من هذه المستويات للصحة الوجدانيّة.

المستوى الخامس: الأسرة المتألّمة

هي الأسرة شديدة الاضطراب، وليست فيها قيادةٌ حقيقيّةٌ. والفوضى وعدم اليقين والتشويش والألم هي السّماتُ التي تصف هذه البيوت. لا يجري التعاملُ مع النزاعاتِ أو فضّها بتأتا. وليس لديها القدرة على على رؤية الأمور بوضوح.

المستوى الرابع: الأسرة التي على الحافة

هي الأسرة المُستَقْبَبة. بدلاً من الفوضى الموجودة في المستوى الخامس، يمارسُ هنا ديكتاتور الحكم. وبدلاً من حالة عدم وجود أيّة قواعد، هناك قواعد صارمة، إمّا أبيض وإمّا أسود. فيها طرقٌ جامدةٌ في التفكير والمشاعر والسلوك، وهي طرقٌ متوقعة من كلّ أفراد الأسرة. لا يستطيع أحد أن يقول: "لا أتفق مع ما تقوله".

المستوى الثالث: الأسرة المرتبطة بالقواعد

ليست أسرةً في حالة فوضى، ولا هي تحت حكم ديكتاتوري، وهي أكثر صحّة من المستوى الرابع. يختبر أفرادها أنّهم محبوبون، ويُحسّون مشاعرَ إيجابية تُجاة أنفسهم. لكنّ هذا يعتمدُ على طاعتهم للقوانين الأسريّة اللفظيّة وغير اللفظيّة. "إذا كنتَ تحبّني، فافعلْ كلّ الأمور التي تعرف أنّي سأوافق عليها". هناك دائماً حكم غير مرئي، ويحكم على كلّ شيء من منطلق هذه القواعد التي هي دائماً أهمُّ من الأشخاص. يتخلّل هذه الأسرة مستوىً ضمنيّ من المناورة، والتخويف وجعل الآخرين يشعرون بالذنب.

المستوى الثاني والأول: الأسرة الصحيّة

هي أسرٌ يمكن أن يكونَ فيها المرءُ مرناً، كما يمكن فيها أن يتمتّع الأفراد بالمحبّة والقيمة، وهي تُعلي من شأن القرب والحميميّة. المشاعر الجيدة والثقة والعمل

الجماعي الذي يقوده الوالدان - كلها أمورٌ تتيحُ للأسرة التعاملَ مع المصاعب وفضّ النزاعات. وما يميّزُ المستوى الثاني عن الأوّل يُلخّصُ في كلمة واحدة: السعادة. المستوى الأوّل من الأسر يشعرُ بالسعادة عندما يكونون بعضهم مع بعض.

والآن اسأل نفسك: ما المستوى الأسريّ الذي اختبرته في سنوات نموّي؟ كيف تستمرُّ أسرة المنشأ في التأثير فيّ حتّى الآن؟ ما المناطق التي أحتاج فيها إلى العمل الواعي المقصود لأتقدّم نحو الأمام في مسيرة نموّي في المسيح (مثلاً، حدود العلاقات والتعامل مع النزاع والحميميّة)؟

يوسف - نموذج للعودة إلى الوراء من أجل التقدّم نحو الأمام

تحتلُّ قصّة يوسفَ نحو رُبع سفر التكوين. ونقرأ في هذه القصّة نشأته ليصير رجلاً راشداً ناضجاً روحياً ووجدانياً، يعيش هويّته وقصد حياته في الله، وذلك رُغمَ أنّ أسرته كانت مكسورة وحزينة، حالها حال الكثير من الأسر.

يظهر يوسف في الصورة في تكوين ٣٧، وكان في سنّ السابعة عشرة، وكان الأخ الحادي عشر من أصل اثني عشر أخاً، وكان المفضّل لدى أبيه يعقوب. كانت أسرته معقّدة ومختلطة فيها زوجتان وخادمتيهما، وأولادُهُنّ الاثني عشر جميعاً تحت سقفٍ واحد.

يظهرُ يوسف بصفةٍ شخص متصلّف وغير ناضج، ولا يُدرك أنّ أحلامه ورؤاه التي ينالها من الله يمكن أن تزيد من اغترابه عن إخوته. وهكذا نما كرههم له حتّى إنهم باعوه عبداً في مصر، وادّعوا أنّ حيواناً افترسه متمنّين ألا يسمعوا عنه مرّةً أخرى.

قد يُعدُّ عددُ الأسرارِ ومستواها مؤشِّرًا على صحَّةِ الأسرةِ ونُضجها. وبهذا المقياس، فإنَّ أسرةَ يوسفَ كانت شديدةَ المرض؛ فأبوه وجدُّه وأبو جدِّه كلُّهم متورِّطون في الكذب والخداع وتقدِّم أنصاف الحقائق، علاوةً على السريَّةِ والغيبة. والآن أخذوا هذا النمط الأسريَّ المتوارث إلى مستوى جديد. تخيَّل التأثيرَ في يوسف. فجأةً فقدَ والديه وإخوته وثقافته وطعامه وشرابه ولغته وحرِّيَّته وأحلامه- تلاشت كلُّ هذه الأمور في يومٍ واحد! وفي مصر، بينما كان يخدمُ عبدًا في بيت فوطيفار، أتهمَّ ظلماً بمحاولة اغتصاب زوجة فوطيفار، وأمضى سنوات في السجن. وبينما كان في السجن، انفتح له بابٌ للخروج، ثمَّ ما لبثَ أن نسيَ مرَّةً أخرى، فأمضى في السجن ما بين عشر سنوات وثلاث عشرة سنة. يا لها من خسارة! ويا لها من خيانة! لقد بدت حياته حتَّى سنَّ الثلاثين مأساةً كبرى. إنَّ كان أحدٌ يمكن أن يمتلئ بالمرارة والغضب بسبب الألم الذي تعرَّضَ له من أسرته، فهذا الشخصُ هو يوسف.

ورغم كلِّ ذلك، فقد ظلَّ أمينًا مُحبًّا لله وتابعاً مخلصًا له. حتَّى عندما وقعت من حوله أحداثٌ مُفزعَةٌ خارجةٌ عن سيطرته، ظلَّ الكتاب المقدَّس يصفه بأنَّه إنسانٌ "يسير مع الله". ثمَّ حدثَ أمرٌ لا يُصدِّق! فبين ليلةٍ وضحاها؛ وبتفسير حلم، خرجَ يوسف من السجن وصارَ الرجلَ الثانيَ في مصر، التي كانت إحدى القوى العالميَّة العظيمة في ذلك الزمن. وتابعَ يوسفُ سيره مع الله حتَّى مماته، في شراكةٍ دائمةٍ مع الله ليكونَ بركةً ليس فقط لأسرة المنشأ، بل أيضًا لمصرَ والعالم. لقد أكرمَ وباركَ الأسرةَ التي خانته.

وعاد يوسفُ إلى الخلف من أجل التقدُّم نحو الأمام. ولكنَّ السؤال:

كيف؟ ما الدروس التي يمكن أن نتعلَّمها من حياة يوسف؟

١. كان ليوسف إدراك عميق لعظمة الله.

أكد يوسف عدة مرات عظمة الله وقوة ذراعه ومحبته في كل أشكال الألم والضيقات التي تعرّض لها. «فالآن ليس أنتم أرسلتموني إلى هنا بل الله. وهو قد جعلني أباً لفرعون وسيّداً لكل بيته ومُتسلطاً على كل أرض مصر» (تكوين ٤٥ : ٨). وبهذا القول، هو يؤكد أنّ الله يمكن أن يقودنا إلى مقاصده في حياتنا على نحو عجيب، وذلك في فترات ظلمةٍ وحيرةٍ وشكّ. الله هو الربّ القدير الذي يُمسك بالتاريخ في يديه، ويتصرّف بطرق غالباً ما تكون مجهولةً لنا، نحن الساكنين على وجه الأرض. وقد فهم يوسف أنّ الله يعمل في كل الأمور، رغم كل الجهود البشرية، بل بواسطتها أيضاً، ليحقق أهدافه.

عندما نقدّم أنفسنا إلى الله، فهو لا يمحو ماضينا كي يصنع مستقبلنا. بل إنّ كل خطأ أو خطيئة أو تغيير في الاتجاه نتخذه في رحلتنا في الحياة - يعملها الله ويجعلها عطيةً من عطايا الله لمستقبل من البركة.

لماذا سمح الله ليوسف بأن يجتاز في كل هذا الألم والفقد؟ نحن نبدأ في رؤية آثار الخير الذي جاء بواسطة ألم يوسف في تكوين الأصحاحات من ٣٧ إلى ٥٠، لكن يظل الكثير غامضاً. والأهم من كل ذلك أنّ يوسف كان مطمئناً في صلاح الله ومحبته، حتّى عندما مضت الأحداث من سيئ إلى أسوأ.

٢. أقرّ يوسف بأمانةٍ بحقيقة حزنه وخسارته لأسرته

يقاوم أغلبنا العودة إلى الماضي والإحساس بجروحه وآلامه. وقد يشعر المرء كأنّ ثقباً أسود سيبتلعه، أو أنّه في هوة لا قرار لها. ونتساءل إنّ كنا نتحسن أم ننتغير إلى حالٍ أسوأ. لكنّ يوسف بكى بمرارة وبصوت عالٍ حتّى إنّ المصريين سمعوه (تكوين ٤٥ : ٢). ولم يقلل من حجم سنوات الألم، ولم يسوّغها

عقلانيًا، لكنّه اختبرَ بأمانةِ آلامِ الفقدِ ومشاعرِ الخسارة التي شعر بها قبل أن يغفرَ لإخوته وباركهم. وبالفعل استطاع يوسف أن يغفرَ لإخوته وباركهم، بل أن يتحمّلَ أيضًا مسؤوليّةَ قيادةِ الأسرةِ حتّى نهايةِ أيّامه. علاوةً على ذلك، فقد عالهم مادّيًا ووجدانيًا وروحيًا. وأدرك يوسفُ كيف أنّ الله أرسله أمامهم إلى مصرَ ليستبقي حياتهم ويُنقذهم (تكوين ٤٥: ٧).

عندما بدأ يوسف يزدهر في مصر بعدَ سنواتٍ طويلةٍ من المعاناة، أطلقَ على ولديه اسمين عكسا الماضي المؤلم الذي عاشه: الأوّل منسى، وهو اسمٌ عبريٌّ يعني "النسيان"؛ لأنّه قال إنّ الله أنساه ماضيه وبيت أبيه. أمّا الثاني فسمّاه "أفرايم"، وهو اسمٌ عبريٌّ أيضًا يعني "الإثمار"؛ لأنّه قال إنّ الربَّ جعله ثمرةً في أرض غربته وآلامه (تكوين ٤١: ٥٠-٥٢).

٣. أعادَ يوسفُ كتابةَ "سيناريو" حياته بحسب الكتاب المقدّس

كان لدى يوسف ما يكفي من الأسباب ليقولَ لنفسه: "ليس لديّ حقٌّ أن أوجد، وحياتي كانت غلطة. لا ينبغي أن أثقَ بأحد، ويجب ألاّ أخاطر بشيء. يجب أن أطمسَ مشاعري لئلاّ أتألّم؛ فالألّم شديدٌ، وأنا فاشلٌ"، لكنّه لم يفعل. إنّنا نتلقّى الكثير من الرسائل السليبيّة من أسرنا، ومن الأحداث الصادمة التي وقعت فيها. وتضعُ هذه الرسائل سيناريوهات تقوّد حياتنا على نحوٍ لاواعٍ. وتظلمُ هذه القرارات اللاواعية- التي اتّخذناها ربّما في مراحل باكرة من حياتنا- تعيدُ نفسها بواسطة مواقف حياتنا المختلفة بوصفنا راشدين - حتّى عندما لا يكون هناك داعٍ لها. مثلاً، من لا يعرف شخصًا تعرّض للجح في كنيسة وأخذ عهدًا على نفسه قائلاً: "لن أثقَ بأيّ قائدٍ روحيٍّ بعد الآن؟"

لقد كان يوسف واعيًا جدًّا بماضيه ومدركًا له. تخيّل مثلاً أنّ كلاً منّا ممثّلٌ

يعطيه المخرجُ نسخة من السيناريو الخاصّة بالدور الذي سيلعبه. أغلبنا لا يفحص هذا النصّ المُعطى له في ماضيها. لكنّ يوسف فعل ذلك؛ إذ فحص النصّ المُعطى له، وفتح الباب لله ليعاونه في كتابة الجزء الخاصّ بالمستقبل في حياته.

قيلَ إنَّ المقياسَ الحقيقيَّ لوعيننا بأنفسنا هو ما نشعرُ به عندما نكونُ مع والدنا أكثر من ثلاثة أيّام. في ذلك الوقت تحتاج لأن تسأل نفسك: ما العمر الذي تشعر به الآن؟ هل وجدتَ نفسك في هذه الأيّام الثلاثة تعود إلى أنماط الشعور والسلوك ذاتها التي كنتَ تعيش بها في طفولتك؟ أم أنك تحرّرتَ من الماضي لتعيشَ ما على قلب الله لك الآن؟

٤. تشارك يوسف مع الله ليكونَ بركةً

كان يمكن أن يدمرَ يوسف إخوته في غضبه، لكنّه اشترك مع الله في بركتهم. وبيدوا هذا مساراً غايةً في الصعوبة، بل حتّى مستحيلاً لمن تعرّضوا لجروح عميقة مثل يوسف.

لكنّ يوسف اتّخذَ القرار، وهو القرار الذي تتّخذه نحن كلَّ يوم: هل الله آمن بما فيه الكفاية لكي أطيعه؟ هل الله صالح؟ هل الله جديرٌ بالثقة؟

لقد نمى يوسف تاريخاً سريعاً على مرّ مدّةٍ طويلةٍ من الزمن بعلاقته بالله. وكانت حياته مرتبةً حول أتباع الله. ثمّ عندما حانت لحظةُ القرار الحرجة، كان مستعدّاً. وبالطريقة نفسها، هناك قراراتٌ يوميةٌ متمركزة حول مسيرتنا مع الله (والتي سنتكلّم عنها في فصول تالية). وتعدُّ هذه القرارات حرجةً لنا، إن كنّا نسمح لله بأن يستخدمنا لنكونَ أدواتٍ بركةٍ للآخرين.

كلمةٌ أخيرة: احتياجنا لأن نكونَ "بمفردنا معاً"

إنّها قوّةٌ شديدةٌ تلك التي تجذبنا للعودة إلى الأنماط الخاطئة المدمرة لأسرة

المنشأ وللتثاقفة حيث ترعرعنا. وقليلون منا يعيشون كما لو كنا ببساطة ندفع ثمن أخطاء ماضيها. لذا دعانا الله لهذه الرحلة مع رُفقاء الإيمان. والعودة إلى الخلف من أجل التقدم نحو الأمام هي أمرٌ ينبغي أن نمارسه في مجتمعنا- مع أصدقاء ناضجين، ومرشد روحيّ وقائد ومشير أو معالج. ونحن نحتاج إلى أشخاص موثوقٍ بهم في حياتنا يمكننا أن نسألهم: "كيف تراني؟ كلمني عن المشاعر والأفكار التي تراودك عندما تكون معي. أرجو أن تكون صريحاً معي". وعندما نستمع إلى إجاباتهم مُصلين، فسوف نتخذ مسافةً كبيرةً في طريق الشفاء والبصيرة في مناطق من حياتنا تحتاج إلى العناية بها. وغني عن القول إن هذا يتطلب الكثير من الشجاعة.

كثيراً ما تجعلنا العودة إلى الخلف من أجل التقدم نحو الأمام في مسيرتنا مع المسيح- نقف أمام جدار. فقد نجد أنفسنا فاقدين للتوجه وحائرين ومضطربين بسبب المناطق المجهولة التي نواجهها للمرة الأولى. لذلك فإن الخطوة التالية التي يجب أن نتخذها في مسيرتنا نحو الروحانيّة الناضجة وجدانياً تدعونا إلى: اختراق الجدران.

أومنُ يارب، بأنك إله المقاصد العظمى.

لقد وضعتني في هذه الأسرة وفي هذا الوقت بالتحديد من التاريخ، وأنا لا أرى ما تراه، لكنني أسألك أن تُريني، يارب إعلان مقاصدك من أجلي. يارب، أنا لا أريد أن أخونك أو أكون غير شاكر لك لأجل ما أعطيتني إيّاه. لكن في الوقت نفسه، أرجو أن تساعدني لكي أميّز ما أحتاج لأن أتخلّى عنه من ماضي، وقضايا التلمذة التي عليّ أن أواجهها في الحاضر. امنحني يارب الشجاعة والحكمة لتعلم من الماضي دون أن يُعيقني، واجعلني بركة لأسرتي الأرضية، والعالم كله كما فعلت مع يوسف. باسم يسوع المسيح نصلي. آمين!

رحلة عبر الجدار

التخلي عن السيطرة

تتطلب منا الروحانيّة الناضجة وجدائياً أن نجتاز ألم العبور عبر الجدار السميك المؤلم، أو ما كان يُسمّيه القدماء "ليل النفس المظلم". كثيراً ما يؤدّي الرجوع إلى الخلف من أجل التقدّم نحو الأمام لدى كثيرين إلى اصطدامهم بالجدار، بينما يصطدم آخرون به بسبب الأحوال الصعبة للحياة والأزمات التي لا يمكن السيطرة عليها.

بغضّ النظر عن الطريقة التي نأتي بها لنواجه الجدار، فإنّ كلّ تابع للمسيح سيواجه يوماً ذلك الجدار. وتقدّم الروحانيّة الناضجة وجدائياً ما يُمكن أن نحسبه خريطة طريق (جزئية) تشرح كيف نجتاز الجدار، وتوضح أيضاً كيف يمكن أن تكون الحياة على الجانب الآخر.

ويؤدّي الفشل في فهم طبيعة هذه الرحلة، إلى ألم وتشويش شديدين، لكنّ عندما نحصلُ على عطية الله، في خضمّ مواجهة الجدار، فإنّها تُغيّر حياتنا إلى الأبد.

الحياة المسيحيّة رحلة

إنّ صورة الحياة المسيحيّة هي أشبه برحلة تصفّ خبرتنا، نحن أتباع المسيح، أكثر بكثير من غيرها من الصور. فالرحلة تتطلّب حركة وعملاً؛ توقُّفاً وبدءاً من جديد؛

خروجاً عن المسار وعودةً إليه؛ تأخراً وتقدماً؛ ارتحالاً مُستمرّاً نحو المجهول.

لقد دعا الله إبراهيم ليركّ حياته الماضية في أور، وذلك في سنّ الخامسة والسبعين. كما دعاه أيضاً لينطلق في رحلة طويلة. أيضاً وجّه الله إلى موسى دعوة من داخل عليقة مشتعلة دون أن تحترق، لكي يبدأ مرحلة جديدة في رحلة حياته وذلك في سنّ الثمانين. ودعا الله الشعب العبراني ليركوا مصرَ ويبدأوا رحلة دامت أربعين سنةً من إعادة التشكيل في الصحراء. ودعا كذلك داودَ كي يترك دائرة راحته لما كان راعي أغنام ليتحدّى جليات، ثمّ صارَ لاحقاً ملكاً على الشعب العبراني. كما دعا الله إرميا لأربعين، أو ربّما خمسين، سنة من العمل الشاق، والتمسك بمبادئ الله وقيمه وسط شعبٍ متمرد.

دعا يسوع التلاميذ الاثني عشر إلى رحلة غيّرت حياتهم إلى الأبد، إلا أنّ يهوذا شعرَ بالإحباط في منتصف الطريق وتوقّف؛ إذ لم يستطع أن يتخيّل ما كان يسوعُ مزمّعا أن يفعله، لا سيّما تسليمه نفسه للسلطات كي يُصلب! لم يستطع أن يرى أيّ صلاح يمكن أن يحدث عندما يُنهى يسوعُ بنفسه خدمته القويّة في مدن فلسطين وقراها، والتي كانت تساعد أناساً كثيرين. لا بدّ أنّ حُطّة يسوعَ أغضبَت يهوذا.

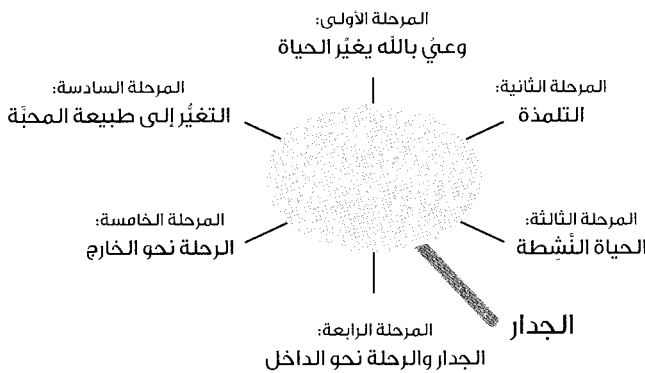
وفي النهاية أدّى تعثرُ يهوذا إلى تركِ يسوع، وآل هذا ربّما إلى إحدى أكثر قصص الفرص الضائعة حزناً في التاريخ!

أرى أنّ كثيراً من المؤمنين اليوم متعثرون، بعضهم تركّ تماماً الحياة المسيحيّة. فبطريقة مأساويّة، فشلوا في أن يروا الصورة الكاملة لعمل الله المغيّر الذي يريد أن يعمل في حياتهم بينما هم يجتازون "الجدار" الخاصّ بهم. لقد أعمتْهم أحوالهم

الحاضرة وما تجلبه من ألم وتشويش. وشعرون بأنهم وحيدون في هذه الرحلة. ما لا يفهمه أغلب الناس هو أن مسيرة النضج في المسيح تتطلب اجتياز الجدار.

الجدار - مراحل الإيمان

على مرّ قرونٍ تاريخ الكنيسة، كتب رجالٌ ونساءٌ عظماءٌ - مثل القديس أغسطينوس، وتيريزا الأقبليّة، وإغناطيوس لايولا، وإيقلين أندرهيل (Evelyn Underhill)، وجون وسلي (John Wesley) - عن مراحل هذه الرحلة ليساعدونا على رؤية الصورة الكاملة، أو ربّما خريطة ما يفعله الله في حياتنا. وفي كتاب "الرحلة الحرجة: مراحل في حياة الإيمان" (*The Critical Journey: Stages in the Life of Faith*)، قدّم روبرت غيليش (Robert Guelich) وجانيت هاجبرغ (Janet Hagberg) نموذجًا يتضمّن الجزء الخاصّ بالجدار في رحلتنا الروحيّة. وفي ما يلي محاولة لتقديم مشروعهما بتصريفٍ مني.



هذا الشكل مستخدم بإذن

لاحظ أن كلَّ مرحلة تُبنى طبيعياً على المرحلة التي تسبقها. في العالم المادّي، ينمو الرضيع ليصير طفلاً ثمّ مراهقاً ثمّ رجلاً راشداً أو امرأة راشدة. وبطريقة مشابهة، فإنَّ كلَّ مرحلة من مراحل النموّ الروحيّ تُبنى على سابقتها، فلا نستطيع أن نقفز من التلمذة (المرحلة ٢) إلى الرحلة نحو الخارج (المرحلة ٥).

لكنَّ هناك اختلافاً مهمّاً: أننا يمكن أن نمرَّ بحالة من الركود بسهولة في أيَّة مرحلة من المراحل، ونختار ألاّ نتقدّم إلى الأمام في رحلتنا مع المسيح، وذلك عندما نرفض أن نتقّ بالله من جهة الخروج إلى المجهول والغامض، وننحصر في أنفسنا، وهكذا فإنَّ تربة حياتنا تأخذ بالتدرّج في الجفاف والتّقسّي (مرقس ٤: ١-٢٠).

من المهمّ أن نتذكّر أننا يمكن أن ننتمي إلى أكثر من مرحلة في الوقت نفسه (أشعرُ دائماً بالانتماء إلى المرحلتين ٢ و٣ في الوقت نفسه). ويمكن أن نجد أنفسنا في مرحلة انتقاليّة ما بين مرحلتين. ورغم ذلك، فإنّه لا تزال لدينا "المرحلة التي تُميّز الحياة الحاليّة لإيماننا".^٢

فلنلقِ الآن نظرةً على هذه المراحل:

المرحلة الأولى: وعيٌ بالله يغيّر الحياة

تمثّل هذه المرحلة، سواء اجتزناها في الطفولة أم في الرُّشد، بداية رحلتنا مع السيّد المسيح، وذلك عندما نبدأ أن نعي حقيقةً وحقيقةً وجوده. إننا نلاحظُ احتياجنا إلى الرّحمة ونبدأ العلاقة بشخصه.

المرحلة الثانية: التلمذة

تتميّز هذه المرحلة بالتعلّم عن الله، ومعنى أن نكون تابعين للمسيح. نصيرُ عندئذٍ أعضاء في المجتمع المسيحيّ، ونبدأ في التعمّق في انضباطات الإيمان.

المرحلة الثالثة: الحياة النشيطة

تُوصَف هذه المرحلة بأنها مرحلة "الفعل"، حيث ننخرطُ هنا في الحياة والنشاط المسيحي، لخدمة الله وشعبه، ونتحمّل مسؤوليتنا في تشغيل مواهبنا الفريدة لخدمة المسيح والآخرين.

المرحلة الرابعة: الجدار والرحلة نحو الداخل

لاحظ أنّ الجدارَ والرحلة إلى الداخل يرتبطان بعضهما ببعض. فعندما نصطدم بالجدار نُضطرُّ لأن نرتحلَ إلى الداخل. وأحياناً نبدأ الرحلة إلى الداخل ثم نصطدمُ بالجدار. وأهمُّ شيء هو أن نتذكّر دائماً أنّ الله هو الذي يأتي بنا إلى الجدار.

المرحلة الخامسة: الرحلة نحو الخارج

بعد المرور في أزمة الإيمان والرحلة الداخليّة الصعبة الضروريّة للاجتياز عبر الجدار، فإننا نتحرّك مرّةً أخرى نحو الخارج من أجل مواصلة "العمل" من أجل الله. عندئذٍ ربّما نستمرُّ في فعل الأمور الخارجيّة نفسها التي فعلناها من قبل (مثلاً، تولّي القيادة، أو البدء بأعمال خدمة ورحمة تجاه الآخرين). الفرق هنا هو أننا نُعطي انطلاقةً من جذورٍ عميقة متأصلة في الله. ونكونُ عندئذٍ قد أعدنا اكتشافَ محبّة الله وقبوله العميقين لنا. في ذلك الوقت، يتميّز عملنا من أجل الله أنّه يخرج من منطقة سَكينة عميقة في العلاقة به.

المرحلة السادسة: التغيّر إلى طبيعة المحبّة

يُرسلُ الله باستمرار أحداثاً وأحوالاً وشخصيات، وربّما كُتبتنا إلى حياتنا ليجعلنا نستمرُّ في التحرك إلى الأمام. إنّه عازمٌ على إكمال

العمل الذي بدأه فينا، سواء أحببنا ذلك أم لا! وهدفه، بحسب صياغة جون وسلي، هو أن نتكامل في المحبة- أن نصير محببنا مثل محبة المسيح تجاه كل من الله والناس. وندرك عندئذ أن المحبة هي بالفعل البداية والنهاية. وعندما نصل إلى هذه المرحلة، تكون محبة الله قد قادتنا للخروج من الخوف (١ يوحنا ٤: ١٨). وتصير حياتنا الروحية طاعةً وتسليمًا لمشيئة الله الكاملة.

إنني أفضل تعبيرِ المواسم أكثر من المراحل لوصف حياتنا في السيد المسيح. ونحن لا نتحكم في المواسم والفصول، بل هي تأتي سواء أردنا أم أئبنا- شتاء، ربيع، صيف، خريف، وكذلك تأتي أيضًا الجدران التي نصطدم بها. ومن جهة أغلبنا، يظهر الجدارُ أمامنا بواسطة أزمة تقلب عالمنا رأسًا على عقب. وربما تأتي بواسطة طلاق، أو خسارة وظيفة، أو وفاة صديق عزيز أو فرد من أفراد الأسرة، أو تشخيص بالسرطان، أو خبرة مؤلمة في حياة الكنيسة، أو خيانة، أو حلم مفقود، أو ابن متمرّد، أو حادث سيارة، أو عقم، أو رغبة عميقة في الارتباط لم تتحقّق بعد، أو جفاف وفقدان للفرح في العلاقة بالله. في مثل هذه الأحوال نسأل أنفسنا ونسأل الله والكنيسة، ونكتشف، ربّما للمرّة الأولى، أن إيماننا لا "يعمل". وتكون لدينا أسئلة أكثر مما لدينا من إجابات، ونشعر بأن أساسات إيماننا على المحكّ. لا ندري أين الله، وماذا يفعل، وإلى أين هو ذاهب. وكيف أتى بنا إلى ما نحن فيه، ومتى سينتهي كل ذلك.

كنتُ أرى أن جداري هو مجموعة من الأحداث تراكمت بعضها فوق بعض. بدأتُ بشعورٍ بالخيانة عندما حدث انقسام في الجماعة الإسبانية في كنيستنا. وتبع ذلك اكتتاب طویل وفقدان للدافع لخدمة المسيح، ثم أزمة

زوجيَّة مع جيري، ومواجهة عميقة مع أسرة المنشأ، وكيف لا تزال تؤثر فيَّ إلى الآن. حاولتُ الهربَ من الجدار، وحاولتُ الدوران حوله أو القفز فوقه أو الحفر تحته، لكنَّ لم ينجحُ شيءٌ من ذلك، وفي النهاية قرَّرتُ أن أتقدِّم نحو الأمام عبر الجدار؛ لأنَّ ألم البقاء حيث كنتُ لم يكن محتملاً.

على أحد المستويات، من الصحيح أن نقول إنَّ الجدران تأتي إلينا بأساليب مختلفة في أثناء رحلة حياتنا. إنَّها ليست ببساطة حدث يقع مرَّةً واحدة أو عقبة نتجاوزها إلى ما وراءها وينتهي الأمر. يبدو أنَّها أمر نعود إليه أكثر من مرَّة في إطار مسيرة علاقتنا المستمرَّة بالله. نرى هذا مثلاً في حياة إبراهيم الذي انتظر أمَّ الجدار خمسًا وعشرين سنة منتظرًا ولادة ابنه الأوَّل من زوجته سارة. وبعد عشر سنوات إلى ثلاث عشرة سنة، قاده الله نحو جدار آخر: تقديم ابنه الذي طالَّ انتظاره، إسحاق، على المذبح. تأمَّل أيضًا موسى وإيليا ونحميا وإرميا وبولس. يبدو أنَّ كلاً منهم قد اجتازَ الجدارَ عدَّة مرَّات في حياته مع الله. "إنَّنا نفعُ مرَّةً تلو الأخرى، دون قصد ودون أن ندرى، في حبات عُيوننا ونقائصنا. وتعودُ العادات السيئة من حينٍ إلى آخر، كأنَّها جذور حيَّة في تربة حياتنا. ويجب أن نحفر لنجدَ هذه الجذور ونقتلعها من بستان نفوسنا... ويتطلَّب هذا التدخُّلَ المباشرَ من الله".^٢

ولنلاحظْ هنا أنَّي قلتُ "اجتازوا" وليس "واجهوا"؛ لأنَّ هؤلاء الرجال اخترقوا هذه الجدران إلى الجهة الأخرى. ونستطيع نحن أيضًا أن نفعلَ ذلك. وعندما نجتازُ هذه الجدران، فإنَّنا لا نحتاجُ عندئذٍ لأنَّ يعرفَ الناسُ نجاحنا، بل أن يعرفَ الله ذلك. فنحن نكونُ عندئذٍ قد تدرَّقنا معنى أن نعيشَ في وحدة مع محبة الله في المسيح وفي الروح القدس، وتعلَّمنا السرَّ الذي يجعلنا راضين في كلِّ الأحوال كما تعلَّمه الرسول بولس (فيلبي ٤: ١٢)، وصرنا كما يقولُ في

أفسس ١: ٤: "قدّيسين وبلا لوم" وأخيراً أصبحنا ذواتنا الحقيقية في المسيح.^٤

عالقون عند الجدار- ليل النفس المظلم

دون فهم حقيقة الجدار ودوره في الرحلة، يتوقّف كثيرون جدًّا من أتباع السيّد المسيح في منتصف الرحلة ولا يتحرّكون بعدُ إلى الأمام لتحقيق مقاصد الله في حياتهم. وقد يختبئ بعضنا خلف إيمانه ليهرب من ألم الحياة بدل الثقة بالله أن يغيّرنا بواسطة ذلك الإيمان. وعندها نردّد جملاً مثل: "يستخدم الله كلّ شيء للخير" (رومية ٨: ٢٨) ونبتسم ونرفع الترانيم والتسابيح الروحية عن نُصرتنا في المسيح. ودون شكّ، لا نشتم أو نلعن، ولا نعلن المرارة من الله، بل نحافظ على اتزاننا لنبدو بصورة حسنة أمام الأعضاء الأضعف في الجسد، وأمام العالم الذي يشاهدنا لنؤكد أن إيماننا قويّ.

المشكلة هي أن الإيمان الناضج وجدانياً هو الذي يستطيع أن يعترف قائلاً:

- أنا محتار.
- لا أستطيع أن أعرف ما يفعله الله الآن.
- أنا مجروح.
- أنا غاضب.
- أجل، هذا الأمر غامض.
- أنا حزين جدًّا الآن.
- إلهي إلهي، لماذا تركتني؟

وأفضل طريق لفهم ديناميات الجدار هي أن ندرس العمل الكلاسيكيّ للقديس يوحنا الصليب (John of the Cross) "ليل النفس

المظلم“ (*Dark Night of the Soul*)، والذي كُتِبَ منذ أكثر من خمسة قرون. وفيه وصفَ الرحلة في ثلاث مراحل: المبتدئون والمتقدّمون والكاملون. وأشار إلى أنّه للتحرك من مرحلة البداية والتقدّم نحو الأمام نحتاج من الله إلى عطية ليل النفس المظلم، الذي نسمّيه هنا ”الجدار“. وهذه هي ”الطريقة المعتادة“ للنموّ في المسيح. ويُعدُّ الفشل في فهم ذلك أحدَ الأسباب الأساسيّة التي تجعل الكثيرين يبدأون رحلتهم حسناً، لكنّ دونَ أن يُكمّلوها.

كيف نعرف أنّنا في ”الليل المظلم“؟ يحدث ذلك عندما يكاد يتبخّر إحساسنا بحضور الله. وعندما نشعر بأنّ باب السماء أُغلق بينما نُصَلِّي. الظلام والعجزُ والإرهاق، والإحساس بالفشل أو الهزيمة، والقفر والخواء والجفاف - تحلُّ علينا كلّ هذه المشاعر والحالات، وتصير التدريبات الروحيّة التي خدمتنا حتّى ذلك الوقت ”غير فاعلة“ لا نستطيع أن نرى ما يفعله الله، ولا نرى أيّ ثمر لحياتنا.

إنّ هذه هي طريقة الله في إعادة شحننا وتنظيف قلوبنا ومشاعرنا حتّى يمكننا أن نستمتع بمحبّته وندخل في شركة أغنى وأكثر اكتمالاً معه. إنّ الله يريد أن يعلنَ لنا محبّته وحلاوته الحقيقيّين. إنّهُ يشاق لأنْ نعرفَ سلامه الحقيقيّ وراحته الحقيقيّة. إنّهُ يعمل على تحريرنا من كلّ التعليقات المريضة، وكلّ وثنيّات هذا العالم. إنّهُ يشاق إلى علاقة محبّة حميمة بنا.

لهذا كتب يوحنا الصليب أنّ الله يرسلُ إلينا ”الليل المظلم للحبّ الناريّ“ لكي يحرّرنا. وقد أورد يوحنا العيوبَ الروحيّة السبعة المميّزة التي يميّز بها المبتدئون، والتي ينبغي تنقيتها منها:

١. الكبرياء: لديهم ميل إلى إدانة الآخرين، وعدم الصبر مع أخطاء

- الناس. وهم انتقائيون جداً في ما يتعلق بقبول التعليم. ولا يقبلون أن يعلمهم إلا أشخاص محدّدون.
٢. الطّمع: غير راضين عن الروحانيّة التي منحهم الله إياها. ولا يكتفون بالتعليم، ويكثرون من قراءة الكتب بدل النموّ في التواضع الروحيّ وفي حياتهم الداخليّة.
٣. الترف: يستمتعون ببركات الله الروحيّة أكثر من استمتاعهم بالله نفسه.
٤. الغضب: من السهل استثارتهم، ويفتقرون إلى اللطف والشفقة. غير صبورين ولا يستطيعون أن ينتظروا الربّ كثيراً.
٥. النّهم الرّوحيّ: يقاومون الألم (الصليب)، ويختارون اللذة دائماً مثل الأطفال.
٦. الحسد الرّوحيّ: يشعرون بالغمّ عندما يصير آخرون أفضل روحياً. وهم دائمو المقارّنة.
٧. الكسل: يهربون من كلّ ما هو صعب، ويستهدفون الحلاوة الروحيّة والمشاعر الطيّبة فقط.^٦

تحدّثت في الفصل الرابع بأهميّة الانتباه لمشاعرنا لنعرف الله. وأقول الآن إنّ هذا "الليل المظلم" يحميننا من أن نتعبد لمشاعرنا، وهي أحد أهمّ الأوثان في الحياة الروحيّة.

لقد كان يوحنا الصليب يعلم ميلنا إلى التعلّق بمشاعرنا تجاه الله، والخلط ما بينها وبين الله نفسه. وسواء كانت هذه المشاعر غنيّة أم فقيرة، فليست هي الله، بل هي رسائل منه لمخاطبتنا. ليست هناك طريقة أخرى، بحسب يوحنا الصليب، يمكن بها أن تتقوى نفوسنا وتنقّى لثلاً نعبد مشاعرنا، سوى أن ينزعها الله تماماً.^٧

ويكتب يوحنا الصليب: "إِنَّ اللَّهَ يَنْقِي نَفوسَنَا بِإِفْرَاحِهَا وَإِيقَافِ وجودِهَا وإِحْرَاقِ مَا فِيهَا تَمَامًا (كما تُصَهَّرُ المعادن لِتَخْلِيصِهَا مِنَ الحَبَثِ والشوائب) كُلُّ المشاعر والأُمُور والعادات السيئة التي تعلقنا واكتسبناها في عمر كامل... وقد صارت هذه متأصلة ومتجذرة في مادة النفس... وفي الوقت نفسه، نشعرُ بأنَّ شيئاً ما لا يحدث، بينما يكون الله هو العاملُ في النفس من الداخل".^٨

علاوة على تنقية إرادتنا وفهم حقيقة الخطايا المميتة المذكورة سابقاً، يُضيفُ الله أمرًا آخرًا إلى حياتنا: يُسبغ علينا محبته. يقتحمنا بقوة عندما نثبُتُ بصبرٍ في هذه المعاناة. والتجربة الكبرى التي نجربُ بها هي أن ننسحبَ أو نتقهَر. أمّا إذا ثبُتنا، مُحاولين الاستماعَ لصوته، فإنَّ الله سيضعُ شيئاً من نفسه في شخصياتنا، وهذا سيميز حياتنا في ما تبقى من رحلتنا معه.^٩

شقُّ طريقي عبر الجدار

لسنوات عديدة، فشلتُ في التمييز ما بين "ليل النفس المظلم" وسِمات شخصيتي وعيوبها وفشلها. وقد أعاقني ذلك من اجتياز الجدار. لقد كنتُ أتصوّرُ أنني عانيتُ أكثر من أغلب المؤمنين. وكنتُ أرى أنَّ ذلك يؤهِّلني لنوالِ بركاتٍ غير مُستحقة.

وفي عام ١٩٩٤م، كنتُ أرمي شعبين كنسيين بلغتين مختلفتين: الإنكليزية صباحًا والإسبانية بعد الظهر. كانت الحياة صعبةً، وكانت هناك دائمًا أزمات وصعوبات، وأغلبها بسبب التلمذة التي لا تتضمن الصحة الوجدانية. وعندما انفصلت الجماعةُ الإسبانية وغادر نحو مئتي شخص لبدء كنيسة جديدة، بدأ ليل النفس المظلم عندي. كنتُ مكتئبًا وغازبًا. وللمرّة الأولى في حياتي المسيحية لم "أشعر" بحضور الله. تحوّل الكتاب المقدس إلى تراب، وبدا أن صلّاتي ترتدُّ إليّ من السماء.

لم يبدو أن الله سيخلصني!

تخيَّلت أنني ارتطمت بالقاع، ولا يوجد طريقٌ إلا نحو الأعلى.

أتذكر أنني أُخبرتُ سيِّدة كانت تحضر الكنيسة عن هذا القاع الذي ارتطمت به. فضحكت قائلة "القاع؟ ليستُ لديك فكرة كم ينبغي أن تهوي بعدُ أعمق من ذلك!"

لقد كنتُ في ألم شديد حتَّى إنِّي لم أصدق ما قالته، لكن يبدو أنها كانت قادرة أن تميِّز أنني أحتاجُ إلى تنقيةٍ أعمق فأعمق. لقد كانت على حق؛ إذ كانت لا تزال هناك سنتان إضافيتان عشتُهُما في "وادي ظلِّ الموت" (مزمو ٢٣: ٤)، وكنتُ أعتقدُ أنه لن ينتهي. كان زوجي في وضعٍ حرج، وتركتُ جيرى الكنيسة التي أرهاها بما أتى بي في النهاية راکعاً على ركبتيَّ. أذكرُ أنني سألتُ الله: "هل هناك شيءٌ آخر تريدُ أن تنتزعهُ مني أيُّها السادي؟".

وطوال هاتين السنتين كنتُ مستمرّاً في تدريباتي الروحيَّة. كنتُ أتبعُ يسوعَ بدافع الطاعة. وكنتُ أخدمه بصفة قائد، لكن كان كلُّ شيءٍ فيَّ يريد أن يهربَ ويترك - أن أتركُ إلى الأبد الله وكنيسته المضطربة. لم أكن أدري أنه كان يُنقيني ويزرعُ فيَّ شيئاً صالحاً وسطِ كلِّ هذا الرعب الذي كنتُ أمرُّ به.

ما زلتُ أتذكرُ خروجي منه. بدأتُ أزحف وانا بتنتني مشاعرٌ للمرة الأولى، وقلتُ لنفسي: "هناك شيءٌ مختلف - مختلف تماماً. لا أستطيع أن أشرحه، لكنني أشعرُ بأنِّي حرٌّ من آراء الناس أكثر من أيِّ وقتٍ مضى، وأوضح رؤيةٍ لنفسي، وأكثر ثقةً من أيِّ وقتٍ مضى بحبَّة الله لي".

وأتمنّى أن يعني هذا أنه ليس لدى الله مزيدٌ من "ليل النفس المظلم" لي.

لكن يبدو أن التاريخَ الكتابيَّ يشيرُ إلى شيءٍ آخر.

إلى متى سيستمز هذا؟

ربّما شهور، ربّما سنة أو سنتان... أو أكثر.

اعتذرا! أعلم أنّ هذا ليس ما تريد أن تقرّاه. في النهاية يختار الله مدّة المسيرة وشدّتها؛ إذ إنّ لديه قصداً فريداً لكلّ منّا، لأنّه يعرف كم يتطلّب تنظيف كياننا الداخليّ، وكم يريد أن يسكب من نفسه فينا لتحقيق أهدافه الأعظم والأطول مدّى. يعلم أبونا كم نستطيع أن نحتمل.

يقسم يوحنا الصليب الليل المظلم مستويين: المستوى الأول (الذي يسمّيه "ليل المشاعر") هو المستوى الذي نصادفه كلنا في مسيرنا مع المسيح. والمستوى الثاني ("ليل الروح") هو لقلّة قليلة جداً. ويصفه بأنّه "عنيف وشديد" عندما "تُجذب وتُغمّر في أسوأ درجة من الألم. أكثر شدّة وظلاماً وحرزاً... وكلّما كان النور الإلهي الفائق للطبيعة لامعاً ونقيّاً، ازداد مقدار ظلمة النفس".¹

المهمّ هنا هو ملاحظة أنّ التجارب التي نواجهها يومياً ليست هي الجدار، وليست هي "ليل النفس المظلم"؛ تجارب يومية مثل الأزمات المرورية والمديون صعبُ المراس، والتأخير في تحرك القطارات وإقلاع الطائرات، وأعطال السيّارات والحُمى والكلاب النابحة في منتصف الليل.

ويشير يعقوب إلى هذه التجارب بقوله: "احسبوه كلّ فرح، يا إخوتي، عندما تقعون في تجارب متنوّعة، عالين أنّ امتحان إيمانكم ينشئ صبراً، وأمّا الصبر فليكن له عمل تامّ لكي تكونوا تامّين وكاملين غير ناقصين في شيء" (يعقوب ١: ٢-٤).

أمّا الجدران فهي مثل هروب داود في البريّة من أمام وجه شاول الذي أراد أن يقتله على مدى ثلاث عشرة سنة. والجدران هي مثل انتظار إبراهيم

مدّة خمس وعشرين سنة قبل أن يولد إسحاق. والجدران هي كما حدث لأيوّب عندما فقد أبناءه العشرة وصحّته وكلّ مقتنياته في يوم واحد!

سِمَاتُ الْحَيَاةِ عَلَى الْجَانِبِ الْآخِرِ

قد يكون من الصعب التمييز بدقّة موعدَ بداية الرحلة عبر الجدار وموعد وصولنا إلى الناحية الأخرى. وأنا أعرفُ أشخاصاً عديدين مرّوا بأنواع كثيرة من المتاعب، وارتطموا بجدران رهيبة. لكنّ الجدران لم تغيّرهم؛ فقد ارتطموا وارتدّوا كما هم، وعادوا إلى جدران أخرى مشابهة، لكنّها مختلفة بصورةٍ ما. ثمّ ارتدّوا منها ثانية، وعادة ما يكونون أكثر مرارةً وغضباً من ذي قبل.

في النهاية، الله هو الذي يحركنا نحو الأمام عبر الجدار. ويكمنُ الغموض في ذلك. والوقت والكيفيّة اللذين يأخذنا بها الله عبر الجدران هما أمر عائدٌ إليه. أمّا نحن فعلياً اتّخذ القرار بالثقة في الله وانتظاره وطاعته والالتصاق به والإخلاص له، رغم أنّ كلّ شيء فينا يريد أن يتمرّد ويهرب. لكنّ عمله البطيء والعميق فينا هو ما يُغيّرنا وليس عملنا نحن.

إذاً كيف نعرفُ إن كُنّا نتقدّم إلى الأمام أم لا، وإن كُنّا قد وصلنا إلى الجهة الأخرى من الجدار أم لا؟ هناك أربع ديناميّات على الأقلّ للحياة على الجهة الأخرى ينبغي أن نجدّها:

١. مستوى أعمق من الانكسار

يمكن أن يكون المؤمنون باليسوع دينّون على نحو رهيب، تحت شعار الدّفاع عن الحقّ. لكنّ الأشخاص الذي اجتازوا الجدارَ واختبروا "ليل النفس المظلم" يتميّزون بالانكسار. لقد رأوا، كما يكتب كارل بارت (Karl Barth) أنّ "جذر

الخطيئة ومصدرها هو في التصلّف الذي يجعل الإنسان يريد أن يكون هو القاصي لنفسه ولأخيه.“^{١١} وقبل أن نجتاز في الجدار، عادةً ما نُفضّل ممارسة الحقّ في تحديد الخير والشرّ بدل أن نترك الأمر لله، ولكننا نصير بعد ذلك أكثر معرفة. أعلم ذلك جيّدًا، وأشعر بالإجراج كلّما حكمتُ على المسيرة الروحيّة لأخرين مع المسيح، فقط لأنّها كانت مختلفةً عن مسيرتي. لقد كان لديّ رأيّ في كلّ واحد وتوجّه تُجاه كلّ إنسان مختلف عنيّ.

لقد كان الكلمات الأولى التي نطق يسوع في العهد الجديد: ”طوبى للمساكين بالروح. لأنّ لهم ملكوت السموات“ (متّى ٥ : ٣). والكلمة التي استخدمها تصف متسوّلاً ارتطم بالقاع، وفقد كلّ شيء. لم يكن يسوع يصف شخصًا مُعدّمًا مادّيًا، بل شخصٌ ليس لديه ما يجعله يرفع نفسه فوق أيّ إنسان.

تخيل متسوّلاً. ليس شخصًا يمكن أن تصادفه في شوارع مدينة من مدن أميركا، يتمشّى محاولاً البحث عن بعض الدراهم ليشتري زجاجة من الكحول أو سجائر يدخنها. لكنّ المقصود هو شخصٌ لم يعدّ قادرًا أن يفعل أيّ شيء سوى أن يستلقي في أحد الأركان مادّا يده، متمنّيًا أن يشفق أحدهم عليه. تخيل شخصًا يعرف أنّه سيموت ما لم يرحمه إنسانٌ ويُعطيه ما يأكله. هل يمكن أن تتخيّل ذلك الإنسان يقول عبارات مثل:

- لم أكنّ هكذا دائمًا. لقد تخرّجت في المدرسة الثانويّة.
- لا أحبّ الطريقة التي تنظر بها إليّ. احتفظُ بنقودك.
- أنا أكسبُ مالًا أكثر من أولئك المتسوّلين.
- انظر إلى ما يرتديه هذا المتسوّل هناك. ألا يخجل من نفسه؟

لقد تحرَّرَ مَنْ يعيشون على الجانب الآخر من الجدار من إدانة الآخرين .
والكبرياء والميل إلى إدانة الآخرين هما أمرٌ موجودٌ في كلِّ مكان من
العالم . في كلِّ الثقافات، وأماكن العمل، والملاعب، والأسر، وبين الجيران، وفي
الفرق الرياضيَّة، وصفوف الدراسة، والزيجات، وأماكن استقبالِ المُشرِّدين،
ومجالس إدارة الشركات، وحفلات أعياد ميلاد الأطفال . وعندما نقرَّر اتِّباعَ
المسيح، فإنَّ هذه الأمورَ لا تختفي من تلقاء نفسها، بل تتخذُ شكلاً آخر .

- لا أصدِّقُ أنَّها تُسمَّى نفسها مسيحيَّة .
- أعضاء الكنائس الكبيرة سطحويون .
- كنيستهم صغيرة وميتة .
- انظرْ إلى ما يفعله! لا أظنُّه مؤمنًا حقيقيًّا .

وهناك طريقة أخرى مفيدة يمكنك بها قياس درجة الانكسار التي في
حياتك، وهي أن تقيسَ مدى سهولة أن يُشعرك أحدٌ بالضيق والجرح . تخيَّل
شخصًا متكبِّرًا منتفخًا يتعرَّضُ للانتقاد أو الإذانة أو الإهانة، وسرعان ما يُرى
بردُّ الفعل : إمَّا يهاجم وإمَّا يتجاهل الجميع كأنهم غير موجودين .

قارن هذه الصورة بصورة شخص منكسر يشعر بالأمان في محبَّة الله حتَّى
إنَّكَ لا تستطيع إهانتَه . عندما يتعرَّض للانتقاد، أو الإذانة أو الإهانة، فهو يفكِّر
في نفسه قائلاً: "إنِّي أسوأ ممَّا تظنُّ".

قالها فرنسيس الأسيزي: "طوبى لمن لا ينتظرون شيئًا؛ فهؤلاء سوف
يستمتعون بكلِّ شيء".^{١١} وقد كان الأسيزيُّ من أكثر مَنْ استمتعوا بالحياة
الأرضيَّة، فقد كان يفهمُ أنَّ أحدًا لن يستطيع امتلاكَ نجم أو غروب شمس،
فكان أكثر مَنْ يستمتعُ بهما . وقد أدرك أنَّ الشكر والعرفان والاعتماد على الله

هما أساس الوجود. وقد كان القديس فرنسيس يقدّر جيّدًا، مثل آخرين ممّن اجتازوا الجدار، أنّنا جميعًا معتمدون على رحمة الله.

وهذا أحد الأسباب التي جعلتني أمارس من ضمن تدريباتي الروحية صلاة "يسوع" والكلمات منقولة بتصرّف من المثل المذكور في لوقا ١٨ : ٩-١٤ :
"يا يسوع المسيح، ابن الله، ارحمني أنا الخاطيء". وقد كانت هذه الصلاة أساس الروحانية المسيحية الشرقية منذ القرن السادس، لجعل المسيحيين بصفة دائمة معتمدين على الله في يومهم. وعندما نكرّر هذه الصلاة كلّ اليوم، رابطين إيقاع الكلمات بإيقاع ضربات قلوبنا وتنفسنا، فعندها قد يجسّد قصد حياتنا اليومية وتوجّهه غنى هذه الصلاة.^{١٣}

٢. تقدير أعظم للغموض (الجهل المقدّس)

إنّي أحبّ السيطرة، وأحبّ أن أعرف المكان الذي سيذهب الله إليه، وما ينوي أن يفعله، وما سيفعله بالتحديد. أريد أن أعرف الطريق الذي سيقودني فيه بالتفصيل، وأودّ أن أعرف الوقت الذي سنصل فيه بالتحديد. كما أريد أن أذكر الله أن يتصرّف بالأساليب التي تناسب "أفكاري الواضحة" عنه. مثلاً، الله عادل ورحيم وصالح وحكيم ومحّب. المشكلة إذًا هي أن الله ليس في متناول كلّ مفهوم أحمله عنه. إنّنا لا نستطيع أن نحويه بفهمنا تمامًا.

لكنّ الله هو كلّ شيء معلّن في الأسفار المقدّسة، لكنه أيضًا يتجاوز ذلك على نحو مطلق. ليس الله شيئًا أستطيع أن أحده، أو أسيطر عليه، أو أملكه، أو أمره.^{١٤} ولكنّي في الوقت نفسه أحاول أن أستخدم "أفكاري الواضحة" لتعطيني هذه الأفكار القدرة على السيطرة عليه، أو امتلاكه بصورة ما. ودون وعي منّي، أُجري اتّفاقية مع الله تنصّ على شيء من هذا القبيل: "سأطيعك

والتزم الجزء الخاص بي في الاتفاقية، والآن عليك أن تباركني، ولا تسمح بأي أمر سيئ يحدث لي“.

لا يقبل الله أن نحفض مستواه ليصير السكرتير الشخصي لكل منّا. علينا تذكر أننا نتعامل مع الله: هو قريب جداً، لكنه متسام جداً أيضاً (فوقنا جداً على نحو أبعد منّا بما لا يقاس). يمكن أن يُعرف الله، لكنه لا يمكن أن يُعرف أيضاً. الله داخلنا وبعنا، لكنه مختلف تماماً عنا. لهذا كتب القديس أغسطينوس: ”إذا فهمته، فليس الذي فهمته هو الله“.¹⁰

غالباً ما لا تكون لدينا أدنى فكرة عما يفعله الله.

فلأشارك معكم الآن هذه القصة.

كان هناك رجلٌ حكيمٌ يعيش في أماكن نائية في الصين. في أحد الأيام، ودون سبب واضح، هرب الحصان الخاص بأحد أبنائه، وأخذه بعض سكان الصحراء الذين يعيشون عند الحدود. حاول كثيرون أن يعزوا الشاب جرّاء حظه العاثر، لكن أباه الحكيم، قال: ”ما الذي يجعلك واثقاً بأن هذه ليست بركة؟“ وبعد ذلك بعدة أشهر، عاد حصانه ومعه حصان آخر غاية في الجمال. في هذه المرة كان الجميع يهتفون من أجل حظ الابن. لكن الأب الحكيم قال أيضاً: ”ما الذي يجعلك واثقاً بأن هذه ليست مصيبة؟“.

كان البيت كله يشعر بالغنى والبركة بسبب هذا الحصان الجميل القوي، وقد أحبه الابن وأحب ركوبه. لكن ذات يوم وقع الشاب من فوق الحصان وتعرض لكسر في الفخذ. مرةً أخرى قدّم الجميع تعزياتهم للشاب على هذا الحظّ العاثر، لكن الأب قال: ”ما الذي يجعلك واثقاً بأن ما جرى ليس بركة؟“ وبعد سنة عبر البدو الحدود غازين، وكان على كل شخصٍ قادرٍ على حمل

سلاح أن يذهب إلى الحرب. وخسرت الأُسُرُ الصينِيَّة التي تعيش على الحدود تسعة من كلِّ عشرة رجال. ولأنَّ الابن كان عاجزاً عن الحركة، لم يشترك في الحرب ولم يشترك أبوه أيضاً لكي يرعاه، فبقيا على قيد الحياة. ما بدا أنَّه نجاحٌ وبركةٌ، ظهرَ أنَّه سيِّئٌ، وما بدا أنَّه مصيبةٌ، تبَيَّنَ أنَّه سببٌ لبركة غنية.^{١٦}

أنا أيضاً أستطيع أن أقول بأمانة إنِّي كلُّما عرفتُ عن الله، شعرتُ بجَهلي به أكثر.

لقد رأى موسى الله أوَّل مرَّة في عُليقةٍ متَّقدةٍ بالنار. وظهرَ الله في النور (خروج ٣: ٢) ثمَّ قادَ موسى إلى البرِّيَّة حيث أعلنَ له نفسه في عمود السحاب نهاراً، وعمود النار ليلاً وكان هذا مزيجاً ما بين النور والظلام (خروج ١٣: ٢١). وأخيراً قادَ الله موسى إلى ”الظلمة الكثيفة“ على جبل سيناء، حيث تكلمَ إليه وجهاً لوجه (خروج ٢٠: ٢١). وكما علَّقَ غريغوريوس النسِّي أوَّل مرَّة، كان النورُ الإلهيُّ يسكن في الظلمة الكاملة. وكلُّما نما موسى في معرفة الله، صار هذا الإله الحيُّ الحقيقيُّ أكثرَ غموضاً وإبهاماً له.^{١٧}

كتب القديس توما الأكوينيُّ في القرن الثالث عشر عملاً من عشرين مجلداً عن الله. وبدأ عمله بهذه العبارة: ”هذه هي المعرفة النهائية عن الله: أن نعرف أننا لا نعرف“. وفي نهاية حياته، ظهر له المسيح في الكنيسة. وبعد هذه الخبرة قال: ”لا أستطيع أن أكتب مجدداً؛ فالله أعطاني تلك المعرفة المجيدة التي يصبح كلُّ ما كتبته أمامها ككومة قشٍّ في المذود، فكلُّ ما يمكن أن تعمله هو أن تستقبلَ العجائب المقدَّسة التي هبطت على ذلك المذود“.^{١٨}

ومن أعظم ثمار الجدار، تلك المحبَّة الطفوليَّة المتعمِّقة لله؛ إذ يمكننا أن نستريح

بصورةٍ أسهل، ونعيش على نحوٍ أكثرَ حرّيّةً على الجانب الآخر من الجدار، عارفينَ أنّ الله هو المسيطر، وهو مَنْ يستحقُّ ثقتنا. نستطيع عندئذٍ أن نصلي بفرح مع داود: "جَعَلَ الظُّلْمَةَ سِتْرَهُ. حَوْلَهُ مِظْلَتُهُ ضَبَابَ المِيَاهِ وَظَلَامَ الغَمَامِ" (مزمو ١٨ : ١١).

٣. قدرةٌ أعمق على انتظار الله

تنمو من الكسر العميق، ومن الغموض المقدّس قدرةٌ أعمق على انتظار الربّ. ويكسرُ اجتيازُ الجدار أمرًا عميقًا فينا- إنها الإرادة الذاتية القليقة التي نريدُ بها أن ندفعَ كلَّ شيءٍ أمامنا، ونقبض على كلِّ شيءٍ بين أيدينا. الإرادة الذاتية تريد أن تكونَ منتجةً دائمًا، وتريد أن ترى الأحداث والوقائع مستمرةً؛ لأنّ هذا يُشعرُها بالاطمئنان، والتي تريدُ أن تفعلَ كلَّ شيءٍ لله (في حال لم يفعله هو تلك الأمور لنفسه).

إذا أردتُ أن أحددَ أكبر خطاياي في الحكم والتمييز على مرّ السنوات الثلاثين الأخيرة من حياتي مع المسيح، لوجدتُ أنّها تعودُ إلى فشلي في انتظار الربّ. وماذا يقصد الكتاب المقدّس عندما يقول: "انتظرِ الربّ، ليتشدّد وليتشجّع قلبك وانتظرِ الربّ" (مزمو ٢٧ : ١٤)؟ أو "انتظرُك يا ربُّ انتظرتُ نفسي وبكلامه رجوتُ" (مزمو ١٣٠ : ٥)؟

بدايةً من إكمال جُمل الآخرين بالنيابة عنهم، إلى بداية كنائس جديدة تابعة لكنيستي بسرعة أكثر مما ينبغي، عشتُ أصرار مع مفهوم انتظار الربّ. لذلك أعتقدُ أنّ الله زادَ من سُمك جداري (وأضاف إليه جدرانًا فرعيةً أخرى) ليُنقّيَنِي من إرادتي المتصلّفة التي تريد دائمًا أن تسبقه. وبينما كنتُ أصرخ وأرُفَسُ بقدمي، كان الله يعلمني أن أنتظر بتروّ. والآن أفهم سببَ تكرار هذا موضوع في الكتاب المقدّس.

لقد تعلّم إبراهيم أن ينتظرَ عند جداره. وفي سنّ الخامسة والسبعين، قيل له إنّه سيكون أباً لجمهور من الأمم. وبعد أحدَ عشرَ سنةً من الانتظار، تسرّع وأخذَ الأمور بيديّه، وولدَ إسماعيل من جاريتِه هاجر (تكوين ١٦ : ١-٤). فالزّمه الله أن ينتظرَ أربعَ عشرةَ سنةَ أخرى قبل أن يولدَ ابن الموعِد. أمّا الخزي العامّ والخاصّ الذي عاشه، فهو ما جعلَ منه أبا الإيمان على مرّ التاريخ.

تعلّم موسى أن ينتظرَ عند جداره. وبعد أن قتلَ الرجلَ المصريّ؛ وبعد أن فشلَ في أن يخلّصَ الشعبَ العبرانيّ، أمضى السنوات الأربعين التالية يتعلّم كيفية انتظارِ الربّ. وفي الصحراء غيّرَه الله وحوّله إلى أكثرَ الناس وداعةً على الأرض (عدد ١٢ : ٣).

تعلّم داود أن ينتظرَ عند جداره. وبعد نصر باهر على جليات، اضطّرّ داود البريء لأن يهربَ من أمام وجهِ شاولَ مدّة عشر سنواتٍ أو ثلاث عشرة سنة، فاقدًا أحلامه، وأسرته، وسمعته، وأمانه الأرضي. وفي البريّة غيّرَه الربُّ وحوّله إلى رجل بحسب قلبه (١ صموئيل ١٦ - ٢ صموئيل ١).

تعلّمت حنّة (أمّ صموئيل) أن تنتظرَ عند جدارها. وبعد سنواتٍ من العُقم، والصلوات غير المستجابة، والسخرية التي تلقّتها من ضرّتها، سمعَ الربُّ صلواتها في نهاية المطاف. وقد حوّلتها سنوات الألم والحزن والفقد التي مرّت بها إلى الأمّ التقيّة التي ربّت صموئيل الذي حوّل مسار الأُمَّة كلّها (١ صموئيل ١ و ٢).

لقد تعلّم يسوع أن ينتظرَ في الخفاء والمجهول والصمت بينما كان ابن نجّار متواضع، ثمّ تعلّم أيضًا في البريّة مقاومًا تجارب الشيطان التي حثّته على التحرك قبل الأوان الموضوع من الأب. وبعد هذا الانتظار، خرج يسوع من

البرية بقوة الروح (لوقا ٤: ١٤). ويمكننا أن نقول أن الله سيفعل الشيء نفسه معنا، إذا تعلمنا أن ننتظر عند الجدار.

٤. قدرة أكبر على الانفصال

من الأمور الحيوية في الرحلة مع الله ليست "هل أنا سعيد؟" بل "هل أنا حر؟". "هل أنمو في الحرية التي أعطاني إياها؟" ^{١٩} خاطب بولس هذه القضية الأساسية الخاصة بالانفصال، وذلك في ١ كورنثوس ٧: ٢٩-٣١، داعيًا إيانا لفهم جديد وجذري لعلاقتنا بالعالم.

”فأقول هذا أيها الإخوة: الوقت منذ الآن مُقَصَّرٌ، لكي يكون الذين لهم نساء كأن ليس لهم، والذين يكون كأنهم لا يكون، والذين يفرحون كأنهم لا يفرحون، والذين يشترون كأنهم لا يملكون، والذين يستعملون هذا العالم كأنهم لا يستعملونه. لأن هيئة هذا العالم تزول“.

يجب أن نعيش حياتنا مثل باقي العالم، نتزوج ونحزن ونفرح ونشتري الأشياء ونستخدمها، لكن علينا أن نكون دائمًا واعين أن حياتنا ليست في هذه الأشياء، ويجب أن نكون دائمًا ناظرين إلى الأبدية ومتحررين من سطوة الأشياء.

الانفصال هو السر العظيم للسلام الداخلي. وفي طريق رحلتنا مع المسيح، نتعلق (حرفيًا نتسمر) في عادات وسلوك وأشياء وأشخاص بوسائل غير صحيحة. مثلاً، أحب بيتي وسيارتي وكتبي وزوجتي وبناتي وكنيستي وراحتي وصحتي. ومثلك تمامًا لا أدرك حجم تعلقني بشيء إلا بعد أن يزيله الله من حياتي، ثم يبدأ صراع القوة. فأقول: ”يارب، أحتاج إلى هذه السيارة

الثانية من أجل راحة أكثر“. وهو يقول: ”لا. لا تحتاج إليها. أنت تحتاج إلي“.
عندما ”ننشب مخالبتنا“ في أشياء ولا نريد أن نتركها، نتجاوز الرغبة في
الاستمتاع بها، إذ نكون قد وصلنا إلى مرحلة أنه يجب علينا أن نمتلكها.

إن الجدار، أكثر من أي شيء آخر، يفصلنا عما نَظُنُّ أننا يجب أن نكونه، أو ما
نَظُنُّ مخطئين أننا يجب أن نحصلَ عليه. لذا يجب أن تسقط طبقات من الذات
المزيّفة، وبالتدرّج تخرج أشياء أكثر صدقاً وصحةً. إنه المسيح فينا وبواسطتنا.

كتب ريتشارد رور (Richard Rohr)، باستفاضةٍ عن الحقائق الأساسية
الخمسة التي يجب أن ننتبه لها إذا كنّا نريد أن نموَّ إلى الذكورة والروحانيَّة
المعطاة لنا من الله.^{٢٠} وأظنُّ أنَّ هذه الاستنتاجات التي قدّمها تصفُ الحقائقَ
القويَّة من الكتاب المقدَّس والتي يمكن أن يعرفَ كلُّ منَّا الآن أنَّها ناتجة من
اجتياز الجدار واختبار الانفصال الأكبر:

- الحياة صعبة.
- أنت لست بهذه الأهميَّة.
- حياتك لا تدور حولك.
- أنت غير مسيطر على الحياة.
- ستموت.^{٢١}

كلمة أخيرة

تذكَّر أنَّ قصدَ الله لنا هو أن نتحدَّ به في نهاية الرحلة. إننا بكلِّ سرورٍ ننفصلُ
عن أنشطة معيَّنة وعن سلوكٍ ما كي نكونَ أكثر التصاقاً وتعلُّقاً بالله. وعلينا أن
نستمتعَ بالعالم؛ لأنَّ خليقةَ الله حسنة. يجب أن نقدرَ الطبيعةَ والناسَ وعطايا

الله وحضوره وخليقته - دون أن ندعها تقيّدنا. لقد قيل بصدق إن هؤلاء الأكثر انفصالاً في الرحلة هم الأقدَر على تذوق الفرح الأنقى في جمال الأشياء المخلوقة. ويلخصُ توماس ميرتون هذا التحدي تلخيصاً حسناً إذ يقول: "أتساءل إن كان هناك عشرون رجلاً على قيد الحياة الآن يرون الأشياء على حقيقتها. فهذا يعني وجود عشرين رجلاً أحراراً، ولا يسيطر عليهم أيُّ تعلق بالأمور المخلوقة، ولا حتى ذواتهم أو أيُّ من عطايا الله."^{٢٢}

تدعوننا الرحلة مع يسوع إلى حياة من التكريس الكامل له. ويتطلب هذا أن نبسط حياتنا، ونقلل التشبّث الذي فيها. وسيعني جزءٌ من ذلك أن نحزن على ما نفقده، ونعتنق عطية البساطة (أو المحدودية). وهنا ننتقل إلى الفصل التالي.

أبي السماوي، علّمني أن أثق بك حتى وأنا لا أعلم
إلى أين نحن ذاهبون. ساعدني أن أستسلم ولا أنحصر في نفسي
بسبب الخوف. إن رياح الحياة وأعاصيرها تهبُّ بقوةٍ عليّ ومن حولي،
لا أستطيع أن أرى أمامي. وأحياناً أشعرُ كأنّي أغرق.
يا ربّ، أنت دائماً مستقرٌّ ومستريحٌ وفي سلام تامّ.
افتح عيني لأرى أنّك في القارب معي، وأنّي بأمان. أيقظني يا يسوع
لأدرك حضورك داخلي ومن حولي وفوقي وتحتي. امتحني نعمّة
أن أتبعك إلى المجهول، وإلى المكان التالي في رحلتي معك.
باسمك أصلي، أمين!

كيف للخسارة والنوم أن يفتحا آفاقَ النَّفسِ الإنسانيَّة؟

الاستسلام للمحدوديَّة

ليست هناك مصيبةٌ في الحياة الروحيَّة أعظم من أن يعيشَ الإنسان بعيداً عن الواقع. الحياة الروحيَّة الحقيقيَّة ليست هروباً من الواقع، بل التزامٌ تامٌّ من نحوه. ويُعدُّ النَّوحُ والخسارة المكانَ السليمَ الذي تبدأ منه المعرفة الحقيقيَّة للنَّفْسِ، ويبدأ منه التغيير الحقيقيّ - إذا كانت لدينا الشجاعةُ للاشتراك الكامل في عمليَّة الفقد تلك. ولا يُمكن أن ينفصلَ النَّوحُ والخسارة عن قضيَّة محدودية الوجود البشريِّ عمومًا.

تقعُ المحدوديَّة خلفَ كلِّ أشكال الخسارة، ولا نستطيع أن نفعلَ أو نكونَ كلَّ ما نريد أن نفعله أو نكونه. لقد وضعَ اللهُ حدوداً صارمة حولَ حتَّى أكثر البشر موهبةً وقدراتٍ. لماذا؟ ليحتفظَ بأقدامنا على أرض الواقع، ويحافظَ علينا متّضعين. وأصلُ كلمة تواضع يأتي من كلمة موضع، وهو يشير إلى مكانٍ على الأرض، أو "من الأرض".

تعملُ ثقافتنا، على نحو روتينيٍّ، على تفسير الخسارة كأنَّها اختراقات أو

تدخلات تعرقل حياتنا "الطبيعية". ونميل إلى تخدير ألمانا بواسطة الإنكار، أو لوم الآخرين، أو التعليلات العقلانية، والإدمانات المختلفة، أو ربّما التجنّب، أو البحث عن اختصارات روحية لتجنّب جروحنا، وقد نطالب الآخرين أن يخلّصونا من ألمانا بصورةٍ أو بأخرى.

ونحن جميعاً نواجه الكثير من الموت في حياتنا. والخيارُ أمامنا هو أن نجعلَ هذا الموتَ نهائياً (أي أن ندعّه يسحقُ أرواحنا وحياتنا)، أو نجعله مرحلياً، بحيث يفتحُ لنا إمكاناتٍ جديدةً وأعماقاً أكبر من التغيير والنموّ في المسيح.

قَصَّتْنا جميعاً

في العظة المشهورة عن سفر أيّوب، يشير جوناثان إدواردز إلى أن قصةَ أيّوب هي قصتنا جميعاً. إذ فقدَ أيّوب كلَّ شيء في يوم واحد - أسرته وثورته وصحته (أيّوب ١: ١٣-٢: ٨). ويختبرُ أغلبنا الفقدَ بصورةٍ أبطأ، وعلى مدار العمر كلّهُ، حتّى نجدَ أنفسنا على أبواب الموت، حيث يقع كلُّ شيء وراء ظهورنا.

نفقد شبابنا، ولا يوجد قدرٌ كافٍ من جراحات التجميل، أو أدوات التجميل، أو الحِميات الغذائية، أو التمارين الرياضية، يستطيع أن يوقفَ تقدّم العمر.

نفقد أحلامنا. ومن ممّا لم يفقدُ حلماً - أحلاماً تختصّ بالوظيفة، أو حلم زواجٍ أو أطفالٍ أو غيره من الأحلام التي حلمنا بها؟

نفقد روتين حياتنا واستقرارنا في صورة نقلات تقلبُ عالمنا رأساً على عقب. نغيّر وظائف، ونهاجر من بلادنا إلى بلادٍ أخرى، كلُّ هذه أشكال من الخسارة. يكبرُ أطفالنا ويصيرون أكثرَ اعتماداً على أنفسهم وأكثرَ قوّة بينما يتحرّكون نحو الأمام أيضاً في نقلات حياتهم، ويتناقص تأثيرنا فيهم شيئاً فشيئاً. ويتقدّم أبائنا وأمّهاتنا في العمر، ونصير مسؤولين عنهم.

يختبر أغلبنا، في لحظة أو أكثر من لحظات العمر، فقدًا كارثيًا: موت أحد أفراد الأسرة فجأة؛ انتحارَ صديق أو ابن؛ خيانةَ شريكِ حياة. ونجد أنفسنا بمفردنا مرّةً أخرى بعدَ طلاق مؤلم. أو تُشخّص إصابة أحدِ حوّلنا بالسّرطان، أو تقلّصُ الشركةُ التي نعملُ فيها فجأةً عددَ العاملين، ونجدُ أنفسنا بلا عمل بعد خمس وعشرين سنة من الاستقرار الوظيفي. قد يولدُ لنا طفلٌ من ذوي الاحتياجات الخاصّة، أو نتعرّض لخيانة أحد الأصدقاء الأوفياء. وهناك كذلك العُقم أو الإجهاض أو الصداقات المكسورة أو فقدان الذاكرة أو التعرّض لألوان الإساءات المختلفة.

ننوح على عجزنا، وننوح على الحدود التي علينا أن نعيش فيها. نختبرُ درجاتٍ متفاوتةً من الخسارة في أسر المنشأ بينما نكبر. وأنا أحسبُ نفسي قد "فقدت ساقًا في الحرب" إبانَ سنوات طفولتي، وعليّ الآن أن أسيرَ أعرجَ بصورةٍ ما.

أخيرًا، نفقدُ أفكارنا الخاطئة عن الله والكنيسة (أشكر الله!) وما يجعل هذا أمرًا بالغ الصّعوبة هو أننا استثمرنا الكثيرَ من حياتنا في طريقةٍ معيّنة لاتباع يسوع، وفي تطبيقات خاصة لحقائق الكتاب المقدّس، لنكتشفَ لاحقًا أنّها لم تكن سوى حماقةٍ أو ربّما أمرًا خاطئًا. نشعرُ بأننا تعرّضنا للخيانة من تقاليد كنسيّة، أو من قائِدٍ كنسيٍّ أو ربّما من الله نفسه، لنكتشفَ لاحقًا أنّ الله أكبرُ من تصوّراتنا، ويستعصي كثيرًا علينا فهمه.

نفقدُ أحلامنا الوردية عن تلك الأسرة الجديدة في المسيح، لنكتشفَ أنّها أيضًا ليست أسرةً مثاليّة ولا تتكوّن من أفرادٍ مثاليين كما كنّا نتوقّع. في الواقع يُحبّطنا الناس، ونتعجّب أحيانًا ونُصدّم من ضعفٍ وعيهم بالخطايا التي يرتكبونها دون أدنى درايةٍ أو شعور بالذنب. كلُّ من يعيش في مجتمعٍ ما، يختبر خبراتٍ إحباطٍ وخسارةٍ إن عاجلاً أو آجلاً.

أيوب

كان أيوبُ أشبه "بيل غيتس" في زمانه؛ فقد كانت ثروته تتضاعف، ويخبرنا الكتاب المقدس أنه كانت لديه سبعة آلاف رأس غنم، وثلاثة آلاف جمل (والجمل كان من الحيوانات الفخمة في زمانه)، وخمس مئة زوج من الثيران، وخمس مئة حمار، وفريق كبير من الخدم والعاملين. وبمقاييس اليوم، كان يمكن أن نرى صورة أيوب على غلاف "مجلة فوربس" (Forbes Magazine) مثلاً كل سنة بوصفه أغنى رجل في العالم. ربما تصل ممتلكات من يماثل أيوب في عالم اليوم إلى أسطول من السيارات الفارهة، والطائرات الخاصة، واليخوت، والأعمال التجارية النامية، والشركات العقارية القابضة. "كان هذا الرجل أعظم كل بني المشرق" (أيوب ١ : ٣).

كان أيوب أيضاً رجلاً تقياً، يسيرُ مع الله بأمانه، ويتلذذ بالربّ ويطيعه من كل القلب. "...كان كاملاً ومستقيماً، يتقي الله ويحيد عن الشر" (أيوب ١ : ١). وبلغتُ العصر أيضاً، يمكننا أن نقول إنه كان أحد أكثر القادة المسيحيين شهرةً واحتراماً.

هبّت عليه فجأة رياحٌ عاتيةٌ من الجهات الأربع، وغزا الأعداء ممتلكاته، وتلقّى ضربات البرق، وإعصاراً يصبُّ غضباً عاتياً على البيت الذي كان أولاده جميعاً فيه. وفي نهاية اليوم، حدث ما لم يكن بتأتاً في الحسابان : صار أغنى رجل في العالم شخصاً فقيراً، وفقد أولاده العشرة في كارثة طبيعية مروعة.

والعجيب أن أيوب لم يخطئ ولم يلم الله، بل أبدى تجاؤباً جميلاً، وكان يسبح الله ويعبده.

وعندما حاول أن يقف على قدميه، وجد جسده مضروراً بقروح ودمامل

من باطن قدمه إلى هامته، وصارَ جلده داكنًا ومتجعَّدًا، وأصابَت الدَّيدانُ قروحه، واحمرَّت عيناه وانتفختا. وانتابته حمى شديدة ورعشة علاوة على آلامه الشديدة. وكانت أيامه ملأنةً بالأرقِ والهياج العقليِّ وصعوبة البلع. باتَ جسده نحيلاً جدًّا جرَّاءَ مرضه الشديد.¹

خرج أيُّوب من أسوار المدينة، وجلس عند مكبِّ النفايات، حيث كان يعيشُ المنبوذون والمهمَّشون. جلسَ وحيداً معزولاً ينعى قَدْرَه الغاشمَ وينوح عليه. أخيراً، تصدَّعَ زواجه أيضاً؛ فبعد عشرة جنازات، وزوج مريضٍ مرضاً عُضالاً، قرَّرت "حرمة المصون" أنه يكفي ما يكفي، وكانت وصيتها لزوجها: "أنت متمسِّكٌ بعد بكمالك؟ بارك [جدِّف على] الله ومُت!" (أيُّوب ٢: ٩). ما يجعل هذه القصةً محيرةً جدًّا هو الألم غير المستحقِّ؛ إذ كان أيُّوب بريئاً، ولم تكنْ هناك علاقةٌ ما بين خطيئته ومقدار الألم الذي اختبره. ويبدو الأمرُ ظلمًا شديدًا. أين محبَّة الله وصلاحه حتَّى يفعلَ ذلك بأَيُّوبِ البارِّ؟

الخروجُ من الألم

كيف كنتَ لتتجاوبَ مع مثل هذه الفقد الرهيب؟ كم كنتَ لتنوحَ لو كنتَ مكانَ أيُّوب؟ يختلف النوح والتعبير عن الحزن من أسرة إلى أخرى، ومن ثقافة إلى ثقافة أخرى. وقد شكَّلت شخصياتنا وشكَّل تعاملنا مع الفقد الأساليب التي كانت تحسبها أسرُ المنشأ مقبولةً للتعبير عن المشاعر. وتلعب ثقافتنا أيضاً دوراً في ذلك - سواء كان انتماؤنا إلى الأميركيين الأصليين، أم الأميركيين اللاتينيين، أم الصينيين، أم العرب، أم الأفريقيين، أم اليهود أم الأوربيين الشرقيين، أم القوقازيين. وعلى أحد طرفي النقيض، يبدو الأميركيون الأنغلو ساسكونيون (من أصل بريطاني) هم من يميلون إلى تطبيق شعار "الهدوء ورباطة الجأش" عند

التعامل مع الخسارة. مثلاً، تكون جنازاتهم عمليةً وبراغماتيةً جداً. وقالت لي مرةً سيّدةٌ من أصل بريطانيّ شارحةً السبب الذي جعلها لا تحضّر جنازة أختها التوأم: "ما الفائدة من دفع تذاكر الطائرة للذهاب إلى الجنازة؟ لقد ماتت بالفعل". على النقيض من ذلك، نجد أشخاصاً يوقفون الزمنَ تماماً نتيجةَ الفقد. وفي أماكن مثل إيطاليا أو اليونان، ترتدي النساء اللونَ الأسودَ لباقي أعمارهنّ بعد وفاة الزوج. وفي جنازات الأميركيين من أصلٍ إيطاليّ (خلفيتي العرقية) يمكن أن يضرب أفراد الأسرة التوايبت التي تضمّ الموتى بقبضات أيديهم، منادين المتوفّى، أو ربّما يقفزون إلى القبر بينما يُنزل التابوت.

فقدت الملكة فيكتوريا ملكة إنكلترا زوجها ألبرت عندما كانت في الثانية والأربعين من العمر. وكانت مُصرّةً ألاّ يتغيّر شيء، واستمرت في جعل ألبرت محور حياتها. ولسنوات كانت تنام مرتديّةً ملابس نومها، وجعلت من غرفته "غرفة مقدّسة"، وحافظت عليها كما كانت قبل وفاته. وكانت تغيّر في السنين التالية من عمرها الطويل ملاءات السرير، وتغسل ملابسها، وتصبّ الماء من أجل حلاقة ذقنه. وفي كلّ سرير نامت عليه، كانت تضع صورة ألبرت وهو مُسجّى ميتاً.²

في ثقافتنا، صار الإدمان أكثر الطرق شيوعاً للتّعامل مع الفقد: نشاهد التلفاز دون توقّف، ونُشغل أنفسنا أكثر من اللازم قافزين من نشاطٍ إلى آخر، ونعمل حتّى سبعين ساعةً في الأسبوع، ونغرق أنفسنا في الموادّ الإباحيّة، ونأكل بإفراط، ونشرب الكحول بكثرة، وتتعاطى الأقراص المهدّئة- نمارس أيّ شيء يساعدنا على تجنّب الألم. ويطلبُ بعضنا إلى أشخاص أو أشياء (زوج أو زوجة أو رفيق جنسيّ، أو أسرة مثاليّة أو كنيسة، أو أبناء أو نجاحات أو إنجازات) أن يحلّوا له مشكلة الوحدة والألم.

والمحزن أنّ نتيجة الإنكار والتقليل من حجم الجروح لسنوات طويلة، هو

أَنَّ إنسانيتنا تتأكل، ونصيرُ قشورًا مسيحيَّةً فارغةً ترتدي ابتسامات مرسومةً بعناية على وجوه شاحبة. ويأكلُ الاكتئابُ المزمُنُ بعضنا من الداخل حتَّى إنَّهم يصيرونَ مع الوقت غير قادرين على التجاؤب مع أيِّ شيء في الحياة. كما أُضيفَ إلى الكثيرِ من الثقافة المسيحيَّة المعاصرة التجنُّب غير الإنسانيِّ وغير الكتابيِّ للألم والخسارة. نشعرُ بالذنب لأننا لا نطيعُ وصيَّة الكتاب المقدَّس: "افرحوا في الربِّ كلَّ حين" (فيلبي ٤: ٤) وأن "تتقدَّم أمامه بهتاف". (مزمو ١٠٠: ٢).

وفي الأعماق، يشعرُ كثيرون منَّا بالخزي مثلما جرى مع أحد زوَّار كنيستنا الذي قال لي مؤخرًا: "لا بدُّ أنَّ الشعورَ بالحزن أو الاكتئاب أو القلق بشأن المستقبل هو جرءٌ عدم إيماني، فهذا ليس من الله. لا بدُّ أن الأمرَ مرتبطٌ بخطاياي. لقد اكتشفتُ للتو أنَّ من الأفضل لي أن أبتعدَ عن الكنيسة وعن المؤمنين بالمسيح لمدةٍ كي أتغلَّب على هذه الأمور".

التخلِّي عن دفاعاتنا

عملت هيلدا، الطالبة اليهوديَّة الشابة، بعض الوقت في جامعة نيويورك. وعندما تُوفِّيت بالسَّرطان إحدى زميلاتنا التي كانت مسيحيَّة، حضرتُ الجنازة. وعندما بدأت الخدمة، أعلنتِ الأسرة أنَّ هذا لن يكونَ وقتًا للنوح بل للاحتفال. فكانوا يشكرون الله على عطيةِ ابنتهم المتوفِّاة، وكانوا يرغمون ترانيمَ الحمد والتسبيح، واقتبسوا فقراتٍ من الكتاب المقدَّس تشيرُ إلى أنَّ الله يجعلُ كلَّ الأشياء تعمل معًا للخير للذين يحبُّون الله (رومية ٨: ٢٨). ولم تستطع هيلدا أن تصدِّق ما تراه وكانت تتساءل: "هل هؤلاء الأشخاص طبيعيُّون؟ أليسَتْ لديهم مشاعرٌ بتاتًا؟".

وعندما عادت إلى العمل في اليوم التالي، كانت غاضبة على الطريقة السطحية في التعامل التي قوبلَ بها الفقدُ المأساويُّ لصديقتها. وفي النهاية، انفجرت عند الغداء في مسيحيٍّ آخر من معارفها في العمل، وكان أيضًا أحدَ الموجودينَ في الجنازة، وقالت له: "ماذا بكم يا ناس؟ ألا تبكون؟ ألا تنوحون؟ أنا لا أفهم. هل أنتم بشر أصلًا؟".

صحيحٌ أننا لا نبكي وننوح "مثل" الذين بلا رجاء في المسيح، لكننا نبكي وننوح بطريقة ما. ويُعلِّمنا حكيم سفر الجامعة أن: "لكلِّ شيءٍ زمان، ولكلِّ أمرٍ تحت السموات وقت: للبكاء وقتٌ وللضحك وقتٌ...للنوح وقتٌ وللرقص وقتٌ" (جامعة ٣: ١، ٤). ويسوع نفسه بكى عند قبر لعازر، وبكى أيضًا على أورشليمَ من أجل شعبه (يوحنا ١١: ٣٥؛ لوقا ١٩: ٤١).

بدأت جين، من أعضاء مجموعتنا الصغيرة في السنة الماضية، تدركُ على نحو متزايد ما فقدته في طفولتها ومراهقتها وشبابها الباكر. وكانت مجموعتنا تحاولُ للأسبوع الثالث على التوالي استكشاف كيف أثرت أسرُ المنشأ وثقافتنا العرقية في حياتنا الحاضرة. بدأت جين مرتعبةً؛ فللمرة الأولى في حياتها، أدركت حقيقة خسارتها، ولم تتجاهلها.

وبعد أسبوع من لقاء مجموعتنا، سألتها عن حالها، فهمست، ورأسها منكس: "أعتقد أنني سأموت إذا استمررت في طريق النوح هذا".

دون شك، نحن نتجنب الألم. لكن في واقع الأمر يقع قلبُ المسيحية في حقيقة أن الحياة تمرُّ من بوابة الموت، وطريق القيامة يمرُّ بالصليب. والوعظ في هذا الموضوع أسهل جدًا من اختباره.

يتأمل جيرالد سيتسر (Gerald Sittser) في كتابه "النعمة المتكررة"

(A Grace Disguised) فَقَدَهُ أمه وزوجته وابنته الصغيرة في حادث سَيَّارة رهيب. لقد اختارَ ألا يتجنَّبَ الفَقْدَ، بل أن يسيرَ بِخُطى ثابتةٍ في ظلمات الحزن. وترك نفسه يختبرُ هذه المأساة التي غيَّرت حياته، وقد تعلَّم أن أُسرَعَ طريقَ للوصولِ إلى الشمس وإلى نور النهار ليس بالاتَّجاه غربًا لمطاردتها وهي تغرب، بل بالاتَّجاه شرقًا في اتجاه الظلام لاستقبال شروقِ شمسٍ يومٍ جديد. ٢

عندما كُنَّا أطفالًا، كان من الضروريِّ أن نشيَّدَ جدرانًا دفاعيَّةً تحميُّنا من مواجهة الأُم. وهذه إحدى عطايا الله العظيمة لنا. وعندما يختبر أحدنا إساءةً نفسيَّةً أو جنسيَّةً في الطفولة، فغالبًا ما يمارس، دون وعي، إنكار حدوث الاعتداء لئلاَّ يستقبلَ حدوثَ هذا الاعتداء الجسيم على إنسانيتنا الغضة في سنِّ باكرة. هذا الإنكار ضروريٌّ للحفاظ على الحياة وسلامة العقل. وعندما يفصلُ الطفلُ الأُم، فإنَّه يستطيع أن يحتملَ الأحوال الصعبة. ومن الصحيِّ ألا نواجهَ الحقائق المؤلمة عندما نكونُ صغارًا، ولا نملك بعد الآليات التي تجعلنا نحتمل وجدانيًّا ونتعايش.

ويستلزم الانتقال من الطفولة إلى الرُّشد أن نموَّ ونتطوَّرَ ونتجاوزَ "آليات الدفاع" البدائيَّة، مثل الإنكار والكبت والانشقاق، وتعلَّم آليات التعامل مع الواقع. قال يسوع: "تعرفون الحقَّ، والحقُّ يحرِّركم" (يوحنا ٨: ٣٢).

لكننا نحملُ معنَا دون وعي هذه الدفاعات إلى الرُّشد لنستمرَّ في حماية أنفسنا من الأُم. وفي سنوات الرُّشد تمنعنا هذه الدفاعات من النموَّ روحيًّا ونفسيًّا.

وفي ما يلي بعضُ أشهر هذه الدفاعات:

• الإنكار (أو النسيان الانتقائي)

عندما نرفض أن نعترف ببعض الأجزاء المؤلمة من الواقع، سواء

الخارجي أم الداخلي. مثلاً: "أشعرُ بأنِّي بخير تماماً. لم يضايقني بتاتاً أن مديري قلَّ من شأنِي، وأنِّي فُصِلت من عملي. أنا غيرُ قلقٍ بتاتاً".

• التصغير

عندما نعرّف بحدوث شيء سيئ، لكنّ بطريقة تجعله يبدو أقلَّ خطورة من حقيقته: "ابني بخير في علاقته بالله. هو فقط يشرب من حين إلى آخر"، بينما هو يشرب بكثرة في الواقع، ومن النادر أن يبيت في البيت.

• لوم الآخرين

عندما ننكرُ مسؤوليّة سلوكنا ونُسقطه على الآخرين: "السبب في مرض أخي هو المستشفى. لقد أخطأ الأطباء في إعطائه الأدوية الصحيحة".

• لوم النفس

عندما نتبني أخطاء الآخرين دون أن يكون الذنب ذنبنا: "أنا السبب أن أمي لم ترعني جيّداً، وأنها كانت تشرب أغلب الأوقات. السبب هو أنني لم أستحقّ الرعاية".

• التعليل (التبرير)

عندما نحتلقُ أعذاراً وتعليلاتٍ ومخارجٍ تشرّح على نحوٍ غير دقيق ما يحدث: "تعرف أن لدى جون ميلاً وراثياً إلى الغضب، وهو أمرٌ في أسرته من أجيال. لذا فمثل هذه الاجتماعات لا تجدي نفعاً معه".

• العقْلنة

عندما نقدّم تحليلاتٍ ونظريّاتٍ وتعميماتٍ لتجنّب الوعي الشخصيّ بالمواقف الصعبة: "ليس موقفي بهذا السوء مقارنةً بالآخرين الذين يعانون في هذا العالم. ليس لديّ ما يجعلني أبكي".

• التشتيت

عندما نغيّر الموضوع أو نبدأ نمزح لتجنب المواضيع المهدّدة: "لماذا تركّز على ما هو سلبي؟ انظر إلى الوقت الرائع الذي أمضاه أفراد أسرتنا معاً في عيد الميلاد الماضي".

• العدائيّة

نغضب ونتوتّر عندما يُشار إلى مواضيع معيّنة: "لا تتكلّم عن جوزيف. لقدمات، وهذا لن يعيده إلى الحياة".

النّوم نجده في سفر أيّوب:

طريق الله للبدايات الجديدة

يقدم أيّوب لنا بصورة عبقرية الكيفيّة التي ينبغي لنا بها أن ننوح في أسرة المسيح، مهما كانت أسر المنشأة أو الأسر التي نعيش فيها، ومهما كانت طبائع شخصياتنا وثقافتنا أو سواء كُنّا ذكوراً أم إناثاً. يقدم لنا هذا النموذج صورة من خمس مراحل من النّوح بحسب الكتاب المقدّس، وهو أمرٌ محوريٌّ في تبعيتنا ليسوع، وقد يكونُ أمرًا جديدًا تمامًا لأغلبنا.

١. انتبه

ليس لدينا في الكنيسة الكثير من اللاهوت عن الغضب والحزن والانتظار والاكتاب. وعندما نُسأل عن أحوالنا بعد أيّة خسارة أو إحباط في حياتنا، فإننا نجيب بحماسة وثقة، ودون تفكير: "في أفضل ما يمكن؛ فالله يجعل كلّ الأشياء تعمل معاً للخير. لا أستطيع أن أرى هذا الخير بعد، لكنني أثق بأنّه سيظهر". على الجانب الآخر، كان أيّوب يصرخ من الألم، ولا يُخفي شيئاً، وقد لعن يوم مولده قائلاً: "لَيْتَهُ هَلَكَ الْيَوْمَ الَّذِي وُلِدْتُ فِيهِ، وَاللَّيْلُ الَّذِي قَالَ: قَدْ

حَبْلَ بَرَجُلٍ . لِيَكُنْ ذَلِكَ الْيَوْمُ ظَلَامًا . لَا يَعْتَنِي بِهِ اللَّهُ مِنْ فَوْقُ ، وَلَا يُشْرِقُ عَلَيْهِ نَهَارٌ... لَيْتَ كَرْبِي وَزَنِّ ، وَمَصِيبَتِي رُفِعَتْ فِي الْمَوَازِينِ جَمِيعَهَا ، لِأَنَّهَا الْآنَ أَثْقَلُ مِنْ رَمْلِ الْبَحْرِ . مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ لَعَا كَلَامِي . لِأَنَّ سِهَامَ الْقَدِيرِ فِيَّ وَحَمَتَهَا شَارِبَةٌ رُوحِي . أَهْوَالِ اللَّهِ مُصْطَفَّةٌ ضِدِّي “ (أَيُّوب ٣ : ٣-٤ ، ٦ : ٢-٤) .

كان أيُّوبُ يصرخ في وجه الله، رَفَعَ صَلَوَاتِ جَامِحَةً قَائِلًا لِلرَّبِّ مَا يَشْعُرُ بِهِ تَمَامًا . وَخَمْسَةَ وَثَلَاثِينَ أَصْحَاحًا نَقَرُوا كَيْفَ صَارَعَ اللَّهَ . شَكََّ وَبَكَى وَتَسَاءَلَ إِنْ كَانَ اللَّهُ حَاضِرًا أَمْ لَا وَسَطِ كُلِّ مَا يَحْدُثُ لَهُ . لَمْ يَتَجَنَّبْ رُعْبَ مَصِيرِهِ ، بَلْ وَاجَهَهُ مَبَاشَرَةً .

يَتَضَمَّنُ نَحْوُ ثَلَاثِي الْمَزَامِيرِ نَوْحًا وَشَكْوَى إِلَى اللَّهِ . وَيُنَوِّحُ اللَّهُ فِي سَفَرِ التَّكْوِينِ لِأَنَّهُ خَلَقَ الْبَشَرَ (تَكْوِين ٦ : ٦) . وَيَكْتُبُ دَاوُدُ شَعْرًا بَعْدَ مَوْتِ شَاوُلَ وَصَدِيقِهِ الْعَزِيزِ يُونَاثَانَ ، وَأَمْرُ جَيْشِهِ أَنْ يَرْفَعُوا مَرْتَاةً إِلَى اللَّهِ (٢ صَمُوئِيل ١ : ١٧-٢٧) . وَكُتِبَ إِرْمِيَا سَفْرًا كَامِلًا مِنْ أَسْفَارِ الْعَهْدِ الْقَدِيمِ بِعَنْوَانِ مَرَاثِي إِرْمِيَا . كَمَا رَفَعَ حَزَقِيَالَ الرِّثَاءَ ، وَنَاحَ دَانِيَالَ ، وَبَكَى يَسُوعُ عِنْدَ قَبْرِ لِعَازَرِ ، وَبَكَى حَزِينًا عَلَى أُورُشَلِيمَ (يُوحَنَّا ١١ : ٣٥ ؛ لُوقَا ١٣ : ٣٤) .

فَمَا الَّذِي حَدَثَ لَنَا ، نَحْنُ الرِّجَالُ وَالنِّسَاءَ ، الْمَخْلُوقِينَ عَلَى صُورَةِ اللَّهِ ؟

لَقَدْ سُمِّيَ سَفَرُ الْمَزَامِيرِ مَدْرَسَةَ الصَّلَاةِ . وَيَكْتُبُ أَحَدُ دَارِسِي الْكِتَابِ الْمُقَدَّسِ فِي مَقَالَةٍ بِعَنْوَانِ : ”اللَّهُ ، اللَّعْنَةُ ، يَا اللَّهُ“ : تَأَمَّلْ عَنِ التَّعْبِيرِ عَنِ الْغَضَبِ فِي الصَّلَاةِ قَائِلًا : ”كثِيرًا مَا سُمِّيَ سَفَرُ الْمَزَامِيرِ مَدْرَسَةَ الصَّلَاةِ . إِذَا كَانَ ذَلِكَ حَقِيقِيًّا ، فَيَنْبَغِي أَنْ يُقَالَ إِنَّ الْمَسِيحِيِّينَ - عَلَى الْأَقْلَى فِي السَّنَوَاتِ الْأَخِيرَةِ - كَانُوا انْتِقَائِيينَ فِي مَقَارِبَتِهِمْ لِلْمَنْهَجِ . فَعَدَدٌ لَيْسَ بِالْقَلِيلِ مِنَ الْمَزَامِيرِ حُسِبَ غَيْرَ مَقْبُولٍ لِلِاسْتِخْدَامِ فِي الْعِبَادَةِ ؛ لِأَنَّهَا مَزَامِيرٌ تَحْوِي الْغَضَبَ وَاللَّعْنَاتِ“ .

إننا نشعرُ بعدم الراحة مع تلك الصراحة النادرة والمحيرة في التعبير عن المشاعر في بعض المزامير.

عندما قرّرتُ أن أصيرَ مسيحيًا ملتزمًا، علّمني أن الغضب خطيئة. ولأني كنتُ أريدُ أن أكون مثلَ يسوع، فقد خزنتُ كلَّ مشاعر الغضب والاستثارة والضيق والاستياء والكراهية؛ لأنها خطايا، أليس كذلك؟

نعم ولا.

عندما لا تتعاملُ أمامَ الله مع المشاعر التي تجعلنا بشرًا، مثل الغضب والحزن والخوف، فإن الحياة تتسرّب منا. وكنائسنا اليوم ملأنةٌ بأشخاص "مسرّبين"؛ لأنهم لم يتعاملوا مع مشاعرهم بوصفها قضية من قضايا التلمذة للمسيح. وليس ممكناً أن نمارس النوح دون الانتباه للغضب والحزن. وأغلب الذين يملأون الكنائس "لطفاء" و"محترمون". وهناك قلة غاضبة - على الأقلّ في العلن. أمّا الأغلبية فمثلي؛ إذ يدفنون هذه "المشاعر الصعبة"، ويتقنون بأنّ الله سيكرّم هذه المجهودات النبيلة. وتكون النتيجة تسرّب الأمور المكبوتة في داخلنا بوسائل ناعمة، ربّما مثل العنف السلبي (مثلاً، التأخر عن الموعد)، أو التعليقات الساخرة، أو الصمت، أو استخدام نبرة صوت سيئة.

القصة التالية من الفيلم "أشخاص عاديون" (Ordinary People)، المبنية على رواية تحملُ الاسم نفسه بقلم جوديث غست (Judith Guest)، وهي تصوّر النتائج المدمرة لرفض الصراع مع الله في حزننا وغضبنا. في الفيلم، يعيش كالفن وبث هوتون (Calvin and Beth Hutton) الحلم الأميركي في ضاحية غنية من ضواحي مدينة شيكاغو، في منزل جميل وزواج ناجح، يعمل كالفن محامياً، أمّا بث فهي ربّة منزل. وبدا كلُّ شيء كاملاً في مكانه السليم.

ثمَّ يبدأ جمال استقرارهما يتفتَّتُ عندما يغرق ابنهما البكرُ المراهق بك (Buck) في حادثِ قاربٍ بحريٍّ. أمَّا أخوه الأصغر كونراد (Conrad) الذي كان معه عندما غرق، فشعرَ بالمسؤولية عن غرق أخيه، وحاول الانتحار بعد مدَّة، وأمضى أربعة أشهر في مصحَّة نفسيَّة.

ثم في المشهد التالي بعد أربعة شهور، يبدأ كونراد سنته النهائية في المدرسة الثانوية، وهو مكتئب ويحاول "السيطرة" على نفسه. ولم يستطع لا كونراد ولا والداه أن يتكلَّموا بصدق وانفتاح عن الفقد الذي جرى للعائلة.

يبدأ كونراد في زيارة طبيب نفسيٍّ مرَّتين في الأسبوع، ويستكشف عالمه الداخلي. وببطء يبدأ في السماح لنفسه بأن يُعبِّر بأمانة عن ألمه وخزيه، وشعوره بالذنب تجاه وفاة أخيه. ثمَّ بدأ يعترف بالبرودة العاطفية التي تصلُّ إليه من أمِّه (فقد كان بك هو المفضَّل لديها)، كما تكلم أيضاً عن انشغاله بأن "يبدو على ما يرام" أمام الآخرين.

ثمَّ يبدأ كالقن، الأب، يشعر بالتوتُّر المتزايد عندما راح كونراد يتجاوزُ بعضَ القوانين الأسريَّة غير اللفظيَّة، ويُعبِّر عن نفسه بحرِّيَّة. وأخيراً يحاول كالقن أن يتكلَّم بصراحة مع زوجته بث، حيث سألتها: "أليس من الأسهل أن تتكلَّم عن الأمر بوضوح؟".

فراحتْ بث تدافع عن نفسها. "ما الذي سنتكلَّم عنه؟ لقد نلتُ ما يكفي من عدم الاستقرار في حياتي. لنتمسك بما لا يزال لدينا. لا أريد تغييرات... لا أريد مفاجآت أخرى... أريد أن أتمسك بما لدي. سنحلُّ مشكلاتنا في خصوصيَّة بيتنا".

لكن يبدو أنَّ الأوان قد فات؛ فحتَّى بعدَ إجازةٍ طويلةٍ لثلاثة أسابيع

”بعيداً عن كل شيء“ لم تُعدّ قادرةً على إيقاف الانهيار الذي بدأ يدبُّ في القشرة التي كانت تغطّي الحالة الحقيقيّة لهذه الأسرة.

في نهاية المطاف، أخذ كالفن يكلم بث بصراحة: ”لقد كنّا في طريقنا إلى جنازة ابنا، بينما كنت مهتمّةً بشكل حذائي!“.

لم تستطع بث أن تردّ، ولم تردّ فعلاً.

ثمّ ينتهي الفيلم كالفن جالسٌ وحده يبكي في ظلام الصباح الباكر. تدخل بث وتساله عمّا يُبكيه، فأجابها بسرعة: ”أنت جميلة، وغامضة. لكنك حذرةٌ جداً...“.

يتوقّف كالفن برهة ويسحبُ نفساً عميقاً. ”كانت الأمور على ما يرام لولا حدوث الفوضى. لكنك لا تستطيعين التعامل مع الفوضى. أنت تريدين كل شيء أنيقاً ومرتباً وسهلاً. لا أدري... ربّما لا تستطيعين أن تحبّي أحداً. فقط بك. وعندما مات، بدا كأنك دفنتِ معه كل حبّ، ولا أستطيع أن أفهم ذلك... ربّما لم تحبّي بك أيضاً. ربّما لم تحبّي إلا نفسك. لكن مهما كان السبب، لا أعرف من أنت، وما كنّا نتظاهر به... فكنّت أبكي... لأنّي لا أدري إن كنتُ ما زلتُ أحبّك. وفي الوقت نفسه، لا أدري ماذا أفعل دون ذلك“.

وهنا تستدير بث، وتصعدُ السلالم، وتذهب إلى غرفة نومها.

انهارت لوقت قصير، ثمّ استعادت هدوءها، وبدأت تحزم حقائبها استعداداً للمغادرة بهدوء في تاكسي. وينتهي الزواج.

إن رفض بث أن تنتبه لألمها وفقدانها، أمانت قدرتها على الحبّ أيضاً. لقد مات شيء ما فيها.

استمرت مأساة أيُّوب عدَّة أشهر، بل ربَّما عدَّة سنوات. وما نعرفه هو أنَّه انتبه لله ولنفسه، واختار أن يدخل حالة الحيرة والاضطراب التي يتميَّز بها "ليل النفس المظلم" بدل أن يُعلِّل نفسه بأيِّ أمرٍ يُخدِّر مشاعره، ونحن نستمتع ببركات قراره حتَّى يومنا هذا.

٢. انتظر في الحالة الوسيطة "ما بين وبين" (حالة الغموض والحيرة)

أكره انتظار وسائل التواصل كما أكره انتظار البشر. ومثل أغلب سكَّان نيويورك، عندما يتحدَّث إليَّ أحدٌ، أجاهد لئلا أقاطعه وأكمل له الجملة التي بدأها، حيث أتكلَّم بسرعةٍ شديدة. أمَّا التحديُّ الأعظم لي في اتِّباع يسوع المسيح لأكثر من ثلاثين سنة، فكان أن أنتظر الربَّ عندما تكون الأمور محيرة؛ فأنا أفضلُ السيطرة، لذلك أفهمُ تصرُّف إبراهيم والإنجاب "بالطرق الطبيعيَّة"، بعد أن انتظر أكثر من أحدَ عشر عاماً أن يُعطيه الربُّ ابنَ الموعد. أن نلدَ "إسماعيل"؛ فهذا أمرٌ شائعٌ لنا في الكنيسة وفي حياتنا اليوميَّة. فأية "انتظر الربَّ واصبر له" (مزمو ٣٧: ٧)، هو أكثر الأمور الراديكاليَّة في عصرنا. وغير هذا يتطلَّب تواضعاً شديداً.

انتظر أيُّوب وقتاً طويلاً عندما انصرفَ عنه أقرب الناس إليه. ولم يكن لديهم إلهٌ كبيرٌ بما فيه الكفاية أو لاهوتٌ كافٍ ليسيروا معه في المرحلة الثانية من النوح- وهي الانتظار في المنطقة الوسيطة، ما بين وبين. لقد أمضى أيُّوب وقتاً طويلاً يصارع مع أصدقائه المتديِّنين الثلاثة- أليفاز وصوفرو وبلدد- الذين كانوا على قناعةٍ تامَّة أنَّ أيُّوب يعاني جرَّاء خطاياهم. لقد احتجُّوا المرَّة تلو الأخرى قائلين عبارات مثل: "هذه هي الطريقة التي يعمل الله بها: أنت تحصد ما زرعت، ولا بدَّ أن تكون قد ارتكبت بعض الخطايا. تحتاج لأن تتوب حتَّى يباركك الله مرَّةً أُخرى. إنَّك تعاني جرَّاء خطاياك؛ فالتعاب لا تأتي إلاَّ للخطاة".

يمثلُ أصدقاء أيُّوب الثلاثةُ ”التدئين التقليديي“ أو ”الترزمت“، ولسان حالهم يقولُ: ”إنَّك لم تشفَ لأنَّك لم تصلَّ ولم تصمَّ كما ينبغي، ولم تقرأ الكتاب المقدَّس بما يكفي. إنَّك تعاني أكثر من أغلب الناس؛ لأنَّك أخطأت كثيرًا“.

المشكلةُ أنَّ الأمرَ مع أيُّوب لم يكنْ كذلك؛ إذ كان بريئًا. لم يكن لدى أصدقائه مكانٌ للحالة الوسيطة المحيرة الغامضة. ومثل كثيرين من المؤمنين بالمسيح اليوم، يببالغون في تقدير قدرتهم على فهم الحقائق، ويلعبون دورَ الله. وقد كانت لدى أيُّوب معركةتان مستمرتان: واحدة مع الله، والأخرى مع أصدقائه الذين استمرُّوا في محاولة إصلاح أيُّوب والدفاع عن الله. وفي محاولاتهم لشرح ما فعله الله (والذي لم يفهموه)، عذَّبوا أيُّوب، الذي كان بالفعل في حالة من الألم الشديد.

هل تعرف شعورَ بأنَّك صرتَ أسوأ ممَّا كنتَ عليه بعد أن تكلمتَ مع أشخاصٍ حاولوا أن يجعلوك تشعر بحال أفضل؟

إنَّ الحالة الوسيطة المحيرة تقاومُ كلَّ الحلول البشريَّة السريعة، وهي تسيرُ على عكس ثقافتنا الغربيَّة التي قد غزَّت روحانيَّتنا. وهذا الغزو هو ما يجعل لدينا نفورًا من الحدود التي يضعها الله من حولنا.

٣. اقبل عطيَّة المحدوديَّة

لقد تساءلتُ ما إذا كانت الخسارة الكبرى التي يجب أن نوح عليها هي محدوديتنا. إنَّها تدفعنا، أكثر من أيِّ أمرٍ آخر، نحو التواضع أمام الله والآخرين. ومهما كان أيُّوب عظيمًا، فإنَّه لم يكنِ الله، لذا كان عليه هو أيضًا أن يقبلَ محدوديته.

تأمَّل القائمة التالية من محدودياتك:

• جسدك المادِّي: إنَّ جسدك يموتُ يوميًا، وسيعود إلى التراب يومًا

ما. لذلك يجب أن تنامَ وتأكَل وتشرَب كي تحيا. لا يستطيع كلُّ جرّاحي التجميل في العالم أن يوقفوا حقيقةً أنّ جسدك يفنى يومياً. وستنتهي حياتنا جميعاً قبل أن نحققَ كلَّ أهدافنا وأحلامنا.

- أسرة المنشأ: الأسرة التي نشأتَ فيها، والعرقُ الذي تنتمي إليه، والبلد والثقافة حيث وُلدتَ. كلُّها وهبتك عطيةً المحدوديّة. سواء عِشتَ مع والدٍ واحد أم مع كليهما، أو كنت مُتبنيّاً، فكلُّنا نصلُ إلى سنِّ الرشد بينما نحملُ محدودياتٍ حصلنا عليها من أُسرنا.
- حالتك الاجتماعيّة: سواء كنتَ متزوّجاً أم عازباً، فهناك حدودٌ موضوعةٌ لنا من الله. وإذا كان لديك أطفال أم لم يكن، وعدد أطفالك وطبيعة شخصياتهم - كلُّها حدودٌ ينبغي أن نعيش فيها.
- قدراتك العقليّة: لا يوجد بيننا من هو عبقرٍ في كلِّ شيء في الوقت نفسه - الأدب والرياضيات والهندسة والنجارة والفيزياء والموسيقا جميعها معاً.

- مواهبك وقدراتك: كانت ليسوع كلُّ المواهب. ربّما لديك عشرة. أو لديك ثلاثاً فقط. فقط يسوع كان يحوزُ كلَّ المواهب الروحيّة.
- ثروتك الماديّة: حتّى إذا كنتَ مليونيراً، فلا تزال مواردك محدودة؛ فمستوى ثرائنا يحدُّنا.

- المادّة الخام التي صنعت منها: لقد أعطاك الله شخصيّةً، ومزاجاً خاصاً و"ذاتاً فريدةً". أنا مثلاً شخصٌ اجتماعيٌّ منفتحٌ وذو مشاعرٍ مرهفةٍ عموماً. وهذه عطيةٌ ومحدوديّةٌ في الوقت نفسه. فهي شخصيّةٌ مفيدةٌ في الكتابة والكلام والإبداع، لكنّها تحدُّ من قدرتي على قيادة فريق عمل كبير وكنيسة كبيرة.

- وقتك: لديك فقط حياة واحدة لتحيهاها. ولا تستطيع أن تفعل كل شيء. أتمنى أن أجرب العيش في آسيا وأوروبا وأفريقيا وفي مناطق ريفية من الولايات المتحدة. كما أتمنى أن أجرب مجموعة مختلفة من المهن. لكنني لا أستطيع؛ فوقتي محدود وبتناقص باستمرار.
- عملك وعلاقاتك: يظل عملنا صعباً أو "شوكاً وحسكاً" (تكوين ٣: ١٨). لا ننتهي بتاتاً من أعمالنا، وتظل بعض الأعمال غير مكتملة، ونظل نحزن نتيجة ذلك. ولا يمكن أن تكون العلاقات كاملة إلا في السماء. ومن منا لا يتمنى أن يكون في كنيسة مثالية ملانة بالمحبة حيث لدى الجميع الوقت، والطاقة، والنضج الكافي لمحبة الجميع بصورة كاملة؟ يجب أن نقبل هذه المحدودية وننوح عليها أيضاً، وإلا سنطالب الآخرين بما لا يستطيعون تقديمه.
- فهمك الروحي: "السراثر للرب إلهنا" (ثنائية ٢٩: ٢٩). لقد أعلن الله نفسه لنا في ابنه، وفي الكتاب المقدس، والخليقة، وبوسائل أخرى، لكن يبقى الكثير مُبهماً.

يقدم يوحنا المعمدان نموذجاً رائعاً للحياة داخل الحدود؛ فقد انتقلت الجماهير التي كانت ملتفة حوله للالتفاف حول يسوع عند بداية خدمته. وبالتدرج، بدأوا يتركون يوحنا ويتبعون يسوع. وكان بعض من تلاميذ يوحنا متضايقين من هذا التغيير الدرامي للأحداث. وكانوا يتذمرون قائلين: "الجميع يأتون إليه" (يوحنا ٣: ٢٦).

لأن يوحنا كان يفهم طبيعة المحدودية أجاب: "لا يقدر إنسان أن يأخذ شيئاً إن لم يكن قد أعطي من السماء" (يوحنا ٣: ٢٧). لقد استطاع أن

يقول: "إني أقبلُ محدوديتي وإنسانيّتي وتناقُصَ شعبيّتي. ينبغي أن يزيدَ هو وأنا أنقصَ" (انظرُ يوحنا ٣: ٣٠).

على العكس من ذلك، فإنَّ كثيرين منَّا كالأطفال. حيثُ يصرخُ الطفل طالبًا أمّه لتُطمِئنه وترعاه، وهو يرى نفسه مركزَ الكون، والآخرين موجودون للاهتمام باحتياجاته. كما أنَّ الطفلَ يعاني إحساسًا مبالغًا فيه بالعظمة والطفوليّة. لكنَّ النموَّ يتطلَّبُ من الإنسان أن يُدركَ أنه ليس محور الكون؛ فالكونُ ليس موجودًا لتسديد احتياجاته.

هذا هو الدرس المؤلم الذي على كلِّ منَّا أن يتعلَّمه. إنَّ ذاتنا تميلُ إلى الانتفاخ، فنتصرَّف كما لو كنَّا آلهة. وعادة ما تكون لدينا خيالاتٌ وأحلامٌ لأنفسنا أكبر مما نستطيعُ حياتنا أن تحتويها أو تحقِّقها.

ونتيجةً لذلك، فإننا نعمل بلا توقُّف، معتقدين أنَّ العالم - سواء كان هو كنيستنا، أم أصدقاءنا، أم أعمالنا، أم أطفالنا - سيتوقَّف إذا توقَّفنا. آخرون منَّا يكتبون لأنَّ رغباتهم كبيرة ومرتفعة وغير قابلة للتحقق حتَّى إنَّهم لا يفعلون شيئًا بتاتًا.^٧

لذلك يجب أن ننهضَ من عروشنا، وننضمَّ إلى باقي البشر لننمو وننضجَ بصورةٍ سليمة. جزءٌ منَّا يكره الحدودَ ولا يقبلها. وهذا جزءٌ من السبب الذي يجعل قبولَ المحدوديّة والنوحَ على الخسارة جزءًا لا يتجزأ من النضج الروحيِّ بحسب الكتاب المقدَّس، فهو أكثر ما يجعلنا متواضعين.

في الواقع، إحدى المهامِّ العظيمة للتربية والقيادة هي أن نساعد الآخرين أن يقبلوا محدودياتهم. وينطبق هذا على البيت والأسرة والعمل والمجتمع والكنيسة.

٤. اصعد سلّم التواضع

خرج أيّوب من آلامه ومعاناته متغيّراً. وعمل انكساره على تشكيله من جديد. بعد الخسارة العظيمة التي تعرّض لها أيّوب؛ وبعد وقت طويل من الانتظار، تكلم الله إليه من داخل العاصفة التي اجتاحت حياته. وللمرّة الأولى، يشير الله أربع مرّات إلى أيّوب بعبارة "عبي" مفترضاً مستوى جديداً من الحميميّة والاقتراب من أيّوب (أيّوب ٤٢). وكانت لدى أيّوب الفرصة لينتقم من أصدقائه الثلاثة المتدينين الذين عدّوه بمشورتهم المتكبّرة غير الحسّاسة. لكنّه على العكس صلّى من أجلهم وباركهم (أيّوب ٤٢: ٧-٩). وفي أثناء كلّ هذا الانتظار، قرّر أيّوب اختياره: أن "يصعد سلّم التواضع"، وهو أمر وصفه يسوع حاسباً إيّاه صفة لا يمكن الاستغناء عنها من صفات النضج فيه (متّى ٥: ٣-١٠؛ لوقا ١٤: ٧-١١، ١٨: ٩-١٤).

طوّر القديس بنيدكتوس في القرن السادس سلماً من اثنتي عشرة خطوة للنموّ في عطية التواضع. وكان هدفه هو المحبّة الكاملة والتغيير الشامل لشخصياتنا. لا أعرف مسيحيين كثيرين اليوم يحبّون صعود ذلك السلم (كأيّ شيء آخر، يمكن أيضاً أن يُساء فهم هذا المفهوم. لكنني أومن بأنّه مفهوم قويّ، ومجرّب، لا سيّما عندما يُستخدم مع العناصر الأخرى للنضج الوجدانيّ).

في السطور التالية سأضع تصوّري لسلم التواضع الذي قدّمه القديس

بنيدكتوس.^٨

سَلْم التواضع للقديس بنيدكتوس

التغيّر إلى صورة الله في المحبّة	الخطوة ٨
تكلّم أقل	الخطوة ٧
الوعي العميق أننا أوّل الخطاة	الخطوة ٦
الأمانة التامة مع الآخرين بشأن ضعفاتنا/أخطائنا	الخطوة ٥
الصبر لقبول صعوبة شخصيات الآخرين	الخطوة ٤
الاستعداد لإخضاع أنفسنا لإرشاد الآخرين	الخطوة ٣
عمل مشيئة الله (وليس مشيئتنا أو مشيئة الناس)	الخطوة ٢
مخافة الله والوعي الدائم به	الخطوة ١

الخطوة الأولى: مخافة الله والوعي الدائم به - إننا كثيراً ما ننسى حقيقة حضور الله، ونتصرّف كما لو لم يكن موجوداً.

الخطوة الثانية: عمل مشيئة الله (ليست مشيئتنا أو مشيئة آخرين) - أن ندرك أنّ تسليمنا لإرادتنا الذاتية وإدارتنا لحياتنا يقع في قلب التشكيل والتغيّر الروحي.

الخطوة الثالثة: الاستعداد لأن نخضع أنفسنا لإرشاد الآخرين - أن نشعر بحريّة أن نتخلّى عن كبريائنا وتصلّفنا ونقبل مشيئة الله عندما تأتي بواسطة آخرين. ربّما يكون أمراً من مدير في العمل، أو نصيحة من صديق نطيعها دون تذرّ أو تكبر.

الخطوة الرابعة: الصبر لقبول صُعوبة شخصيات الآخرين - الحياة مع الناس، لا سيّما إذا كانت في مجتمع يعجّ بالتوترات والاحتكاكات. ويتطلّب هذا أن نعطي الآخرين الفرصة ليكتشفوا ضعفاتهم بأنفسهم وبالطريقة المناسبة لهم وفي الوقت المناسب.

الخطوة الخامسة: الأمانة التامة مع الآخرين بشأن ضعفاتنا/أخطائنا- أن نتوقّف عن التظاهر بما يخالف حقيقتنا، ونعترف بضعفنا ومحدوديتنا لصديق أو شريك حياة أو شخص آخر يهتمّ بنا وبنموّنا.

الخطوة السادسة: أن تكونَ واعياً بعمق أنّك أوّل الخطاة- أن نرى في أنفسنا أنّنا يمكن أن نكونَ أضعفَ وأكثرَ ممارسةً للخطيئة من كلِّ الذين حولنا. أن يرى كلُّ منّا أنّه أوّل الخطاة. هذه ليست كراهيةً للنفس ولا استسلاماً للإيذاء من الآخرين، بل الهدفُ هو أن نكونَ لطفاءً وشفوقين مع الجميع عالمين أنّنا لسنا أفضلَ من أيّ أحدٍ آخرَ.

الخطوة السابعة: أن تقصدَ أن تتكلّمَ أقلَّ (أن تمارسَ مزيداً من ضبط النفس)- هذه خطوةٌ قريبةٌ من قمة السلم؛ لأنها نتيجة حياةٍ تطلبُ الله، وتمتلئ بالحكمة. وكما يقول قانون القديس بنيدكتوس: "الحكيم معروف بقلّة كلماته".

الخطوة الثامنة: أن تتغيّرَ إلى صورة الله في المحبّة- هنا لا مكان للكبرياء والتعالّي، ولا للسخرية أو الاستهانة بالآخرين، ولا لإشاعة جوٍّ من الأهميّة حولك. أن نكونَ قادرين على اعتناق ضعفنا ومحدوديتنا وضعف الآخرين ومحدوديتهم. أن نكونَ واعين بمدى هشاشتنا وألا نخدع أنفسنا بما هو أكبر من حقيقتنا. أن نكونَ متعايشين مع أنفسنا برضى وأمانٍ، ومُتكلّين على رحمة الله، وحاسبينَ كلَّ شيءٍ عطيةً منه.

اسمَحَ للقديم بأن يَلِدَ الجديد

النُّوحُ الجيِّدُ ليس مجرَّدَ الاستسلام، بل هناك نوال بركة بواسطة النُّوح، وهذا ما فعله أيُّوب. انتهت الحياة القديمة، وظلَّ هذا الباب مغلقاً. هذا هو النُّوح الأكبر على ما خسرناه، وهناك نهاية؛ لأنَّ لكلِّ شيءٍ نهاية. لا نستطيع استعادة ما خسرناه، لكنَّنا سنُتباركُ عندما نتبعُ مسيرة أيُّوب ونمارسُ الخطوات الخمس:

١. ننتبه.
٢. ننتظر في الحالة الوسيطة المحيرة.
٣. نقبل عطيةً المحدوديَّة.
٤. نصعد سلَّم التواضع.
٥. ونسمح للقديم بأن يَلِدَ الجديد.

هذا هو الدرس الذي نتعلَّمه من أيُّوب. وكما أنَّه سار في طريق الألم الصعب، وسمح لألامه بأن توسَّع قلبه وأن ترحَّب نفسه بحضور الله، باركَه الله بركةً جزيلة جداً. ليس فقط من جهة أنَّه نما وتغيَّر روحياً، بل نقرأ عنه أيضاً:

”وَرَدَّ الرَّبُّ سَبِيَّ أَيُّوبَ لَمَّا صَلَّى لِأَجْلِ أَصْحَابِهِ، وَزَادَ الرَّبُّ عَلَى كُلِّ مَا كَانَ لِأَيُّوبَ ضِعْفًا. فَجَاءَ إِلَيْهِ كُلُّ إِخْوَتِهِ وَكُلُّ أَخَوَاتِهِ وَكُلُّ مَعَارِفِهِ مِنْ قَبْلِ، وَأَكَلُوا مَعَهُ خُبْرًا فِي بَيْتِهِ، وَرَثُوا لَهُ وَعَزَّوهُ عَنْ كُلِّ الشَّرِّ الَّذِي جَلَبَهُ الرَّبُّ عَلَيْهِ، وَأَعْطَاهُ كُلَّ مِنْهُمُ قَسِيْطَةً وَاحِدَةً، وَكُلُّ وَاحِدٍ قُرْطًا مِنْ ذَهَبٍ. وَبَارَكَ الرَّبُّ آخِرَةَ أَيُّوبَ أَكْثَرَ مِنْ أَوْلَاهُ. وَكَانَ لَهُ أَرْبَعَةُ عَشَرَ أَلْفًا مِنَ الْغَنَمِ، وَسِتَّةُ أَلْفٍ مِنَ الْإِبِلِ، وَأَلْفٌ فَدَانٍ مِنَ الْبَقَرِ، وَأَلْفٌ أَتَانٍ. وَكَانَ لَهُ سَبْعَةُ بَنِينَ وَثَلَاثُ بَنَاتٍ. وَسَمَّى اسْمَ الْأُولَى يَمِيمَةَ، وَاسْمَ الثَّانِيَةِ قَصِيْعَةَ، وَاسْمَ الثَّلَاثَةِ قَرْنَ هَفُوكَ. وَلَمْ تُوَجَدْ نِسَاءٌ جَمِيْلَاتٌ كَبَنَاتِ أَيُّوبَ فِي كُلِّ الْأَرْضِ،

كيف للخسارة والنوم أن يفتحا آفاق النفس الإنسانية؟

وَأَعْطَاهُمْ أَبُوهُنَّ مِيرَاثًا بَيْنَ إِخْوَتِهِنَّ. وَعَاشَ أَيُّوبُ بَعْدَ هَذَا مِئَةً وَأَرْبَعِينَ سَنَةً،
وَرَأَى بَنِيهِ وَبَنِي بَنِيهِ إِلَى أَرْبَعَةِ أَجْيَالٍ. ثُمَّ مَاتَ أَيُّوبُ شَيْخًا وَشَبَعَانَ الْأَيَّامِ“
(أَيُّوبُ ٤٢ : ١٠-١٧).

الغرض من هذه القصة هي تشجيعنا لأن نثق بالإله الحي عندما نتابنا
الأشكال المختلفة للموت الصغير في حياتنا. والرسالة المحورية للمسيح هي أن
الألم والموت يؤدّيان إلى القيامة والتغيير. وقد قال يسوع نفسه: ”الحقُّ الحقُّ
أقول لكم، إن لم تقع حبة الخنطة في الأرض وتمت، فهي تبقى وحدها، لكن إن
ماتت تأتي بثمر كثير“ (يوحنا ١٢ : ٢٤).

من المفيد أن نتذكّر هنا: تأتي القيامة فقط بالموت- الموت الحقيقي.
بخسارتنا الحقيقية.

وأيضًا إلها حي حقيقي.

علاقة جديدة بالله

هناك ثمار كثيرة غنيّة يمكن أن تزهر وتنمو في حياتنا نتيجة قبول الخسارة التي
نتعرّض لها في حياتنا. أمّا الثمرة الأعظم فتتعلق بعلاقتنا بالرّب. إننا نتحرّك
من حياة صلاة تدور حول: ”أعطني. أعطني“ إلى حياة صلاة أكثر حميميّة
ومحبّة تتميز بالاتحاد بالله في محبة. وعندما نوح على الخسارة بطريقة الله،
فإننا نتغيّر إلى الأبد.

في الفصل التالي، سنفحص تدريبين روحيين استخدما على مرّ تاريخ
شعب الله: الخلوة اليوميّة والسبت. وسنرى مدى أهمّيتهما لتحقيق حياة
صلاة أكثر نُضجًا، وحياة وجدانيّة أكثر صحّة.

أيها الرب يسوع، عندما أفكر في الأمور التي فقدتها،
 أستطيع أن أشعر بأنني بلا جلد يحميني. أشعر بأنني جرح مفتوح حتى العظام،
 ولا أعلم السبب وراء مثل هذا الألم. إن النظر إلى
 قصة أيوب تشجعني، لكن يجب أن أعترف أنني ما زلت أصارع لأرى
 "شيئاً جديداً يولد من القديم".

يا رب، امنحني الشجاعة لأشعر وأنتبه وأنتظر.
 أنت تعلم أن كل شيء في يقاوم المحدودية والتواضع والصليب.
 لذلك أدعوك، أيها الأب والابن والروح القدس،
 لأن تجعل لك منزلاً في حياتي كما هو موصوف في يوحنا ١٤: ٢٣،
 كي تتحرك داخلي بحرية، وتملاً كل ركن في حياتي.
 لتكن صلاة أيوب الأخيرة هي صلاتي:
 "بسمع الأذن سمعت عنك، والآن رأتك عيني".
 باسم يسوع المسيح أصلي. آمين!

اكتشاف إيقاعات البرنامج اليومي والسبت الأسبوعي

التوقف لاستنشاق نسائم الأبدية

إننا نحيا في عاصفة، وقليلون منا يجدون حبلاً يتشبثون به.

في كتاب "الاكتمال المخفي" (*A Hidden Wholeness*)، يحكي پاركر بالمر عن بعض المزارعين في الغرب الأميركي الذين يستعدون لهبوب العاصفة بأن يربطوا حبلاً ما بين الباب الخلفي لبيوتهم والحظيرة التي يعملون فيها. ويكون هذا الحبل أشبه بالمرشد لهم، حيث يتمسكون به ليستطيعوا العودة بأمان من الحظيرة إلى البيت في أثناء العاصفة. تأتي هذه العواصف سريعةً وشديدةً، وهي بالغة الخطورة. وعندما تهب بكامل قوتها، لا يستطيع المزارع أن يرى أبعد من يده، وكثيرون يموتون متجمّدين من جرائها؛ فحينما يفقدون الاتجاه بسبب عدم القدرة على الرؤية، يهيمون على وجوههم في دوائر، ويتوهون ربّما في الفناء الخلفي لبيوتهم دون أن يصلوا إلى الباب. وإذا رفعوا قبضتهم عن الحبل، يكون من المستحيل عندهم أن يجدوا طريقهم إلى البيت. فيصاب بعضهم بالتجمّد وهم على بُعد خطواتٍ من أبواب بيوتهم، دون أن يدركوا أنّهم كانوا قريبين جداً من الأمان.

وحَتَّى يومنا هذا في بعض الأماكن في كندا وفي السهول العظمية، ينصح علماء الأرصاد الناس عندما يخرجون من بيوتهم أن يتجنبوا التيهان وسط بياض الثلوج الذي يصيبُ العيونَ بعمى الثلج، وذلك بأن يربطوا حبالاً في أبواب بيوتهم، ويتمسكوا بطرفه بكلِّ قوَّة١.

كثيرون منَّا ضلُّوا الطريقَ روحياً، وسط عاصفةٍ تهبُّ حولنا لا نستطيع فيها أن نرى أمامنا. وتبدأ العواصف عندما نوافق على القيام بأمرٍ أكثر من اللازم. فما بين متطلَّبات العمل والأسرة، تنهارُ حياتنا في مكان ما بين الامتلاء والامتلاء حتَّى الفيضان. نوذِّي أكثرَ من مُهمَّةٍ في الوقت نفسه، حتَّى إننا لا ندري أننا ربَّما نوذِّي ثلاثة أمورٍ في الوقت نفسه. إننا نعبج بالأشخاص الذين يحققون الكثير في أقلِّ وقتٍ ممكن، ويصبحون هم المثلَّ الأعلى لنا.

في الوقت نفسه، كثيرون منَّا تزدحمُ جدالهم أكثر من اللازم، ويكونون متوتِّرين، ومدمنين على العجَلَة، والسعي المحموم إلى الإنجاز، والانشغال، والتعب، وضيق الوقت المستمر. وكثيراً ما نملاً أجهزتنا المحمولة وأجنداتنا بقوائم من المهام التي يجب أن تُنجز، وكأننا نصارعُ الحياةَ لنستخدم كلَّ لحظة من لحظاتها.

لكن لا يتغيَّر الكثير. بل تصبحُ إنتاجيتنا المبالغ فيها أقلَّ إنتاجيةً فعلياً بسبب التعب. ونُنهي أيامنا مُنهكين من العمل وتربية الأطفال. ثمَّ عندما تأتي "أوقات الفراغ" في نهاية الأسبوع، نجدُ مهامَّ أخرى ومطالِب من نوع آخر تضغطُ على حياتنا الرازحة تحت الأحمال.

نستمعُ للعظام، ونقرأُ الكتب التي تتكلَّم عن الإبطاء من إيقاعنا وخلق هامشٍ من الهدوء والتأمُّل في حياتنا.٢ ونقرأ عن الحاجة إلى الراحة وإعادة

شحن طاقتنا. وتقدّم أماكن العمل دروسًا عن زيادة الإنتاجية بواسطة الراحة وإعادة شحن أنفسنا. لكننا لا نستطيع أن نتوقّف. وإذا لم نكن مشغولين نشعر بالذنب لأننا نضيّع الوقت، ولسنا مُنتجين بما يكفي.

وهكذا نعيش مربوطين في "ساقية الأيام" نفعل أشياء كثيرة كما لو لم يكن لدينا خيارٌ آخرٌ في الطريقة التي تُمضي فيها أوقاتنا، وكأننا مُدمنون - ليس لمخدراتٍ أو كحوليات، بل للمهام والعمل والإنتاج. ولا يوجد إيقاعٌ منظمٌ لحياتنا اليومية، أو الأسبوعية، أو السنوية، بل تبتلع العاصفة كل حياتنا. تُضافُ إلى ذلك عواصف التجارب التي تهبُّ على حياتنا فجأةً ونحن غير منتبهين، ونتعجّب لماذا كثيرون منّا حائرون وفاقدو الاتجاه في الحياة. إننا نحتاجُ إلى حبل نتشبّث به.

إنَّ الله يقَدِّم إلينا حبلًا يحفظنا من الضياع. ويقودنا هذا الحبل دائمًا إلى العودة إلى البيت - إلى مكانٍ متمركزٍ ومتأصل. ويمكننا أن نجدَ هذا الحبل في انضباطين روحيين يعودان إلى آلاف السنوات - البرنامج الروحيّ اليوميّ، والسبت الأسبوعيّ، وعندما يوضعُ هذان الانضباطان داخل المسيحية الحالية، فإنهما سيُمثّلان ثورةً روحيةً لأنهما عمليّان مضادّين للثقافة الغربية السائدة؛ فهما إعلانان قويّان عن الله، وعن أنفسنا، وعلاقاتنا ومعتقداتنا وقيمنا.

ولا يعني التوقّف لقضاء البرنامج الروحيّ اليوميّ وراحة السبت إضافةً شيءٍ جديدٍ إلى جداولنا المزدحمة بالفعل، ولكنه إعادة ترتيب حياتنا بأكملها وتوجيهها نحو وجهة جديدة: نحو الله. إنَّها طريقةٌ جديدةٌ تمامًا كي نوجَد في هذا العالم.

إنَّهما حبلان يقوداننا إلى الله وسط عاصفة هذه الحياة، وهما أشبه

بمساتين لنا لنحيا وسط إعصار المطالب الملقاة علينا من كل جهة. وعندما نقوم بهما بوصفهما أمرين "نريد" فعلهما وليس "علينا" أن نفعلهما، فإنهما يمنحانا إيقاعاً متجدداً لحياتنا يربطنا بالإله الحي، وهما ليسا أقل من ثورة يجب أن يعيشتها المسيحيون اليوم.

عدم كفاية الحبال الحالية

نعلم اليوم المسيحيين المتبتئين الذين يشاققون إلى تطوير علاقتهم بالله أن يمارسوا "الخلوة" أو ما يُسمى "وقت الهدوء" (Quiet time). وعادةً ما يتضمن ذلك عشر دقائق أو نصف ساعة على الأكثر في اليوم مُخصّية في قراءة الكتاب المقدس والصلاة وربما قراءة جزء من كتاب تأملات يومية، علاوة على الكنيسة في الأحاد، وربما الاشتراك في مجموعة صغيرة، ونتمنى أن يكفي هذا ليجعل الإنسان المسيحيّ يحتمل العاصفة القويّة التي تهبّ من حوله في هذا العالم.

لا يكفي!

غالبًا ما ننسى بسهولة، وفي غضون وقتٍ قصير بعد تمضية الوقت مع الله في الصباح، تمامًا كيف يعمل الله في حياتنا اليومية. وبحلول وقت الغداء مثلاً، نصير متدمرين وعابسين ونافدي الصبر مع الناس. وبعد الظهر يكون حضورُ الله قد اختفى تماماً من وعيي. وعندما يأتي المساء وبعد العشاء مثلاً، أشعر بأن الله بعيدٌ تماماً. وفي ذلك الوقت، عندما ترأب زوجتي وبناتي سلوكي مدة ساعتين مثلاً، فإنهن يتساءلن: "ماذا حدث لمسيحية بابا؟" وفي آخر الليل أجدني أطرح السؤال نفسه أيضاً.

أريد أن أكون واعياً بحضور الله على مدار اليوم كله. وأشتاق لأن أكون محمولاً بحضوره كما يكتب الأخ لورنس (Brother Lawrence) في كتابه

”ممارسة حضور الله“ (*Practicing the Presence of God*). لقد غيّر اختبار الصحة الوجدانية حياتنا، أنا وجيري، على مرّ السنوات الماضية. لكن شيئاً آخر ظلّ لغزاً يُحيرنا. لقد كنّا نعرف أنّ الحلّ يكمن في أن نهدي من إيقاع الحياة، لنُحقّق الاتزان ما بين النشاط والتأمل. أجل! لقد كان اعترافنا بمحدوديتنا أمراً مفيداً، لكنّ ظلّ شيء آخر مفقوداً.

هناك تدريباتٌ روحيةٌ كثيرةٌ عظيمةٌ مثل صلاة الاختبار، والخلوات، والإرشاد الروحي، والخدمة، وشركة المجموعات الصغيرة، والعبادة، والعطاء، ودراسة الكتاب المقدّس، والقراءات الروحية، وصلاة التركيز، والصوم، وحفظ فقراتٍ من الكتاب المقدّس، والقراءة الإلهية، والاعتراف، وكتابة اليوميات الروحية، والصلاة التشفعية، وغيرها الكثير. ^٢ ويُعدُّ كلُّ من هذه التدريبات أداةً فاعلةً وعظيمةً مهمّةً في مسيرتنا مع المسيح. وكثيرٌ من هذه التدريبات هو خيوطٌ في حبلٍ سميكٍ يجعلنا متمركزين ومتأصلين في حياتنا المسيحية وسط العاصفة. أمّا البرنامج الروحي اليوميّ والسبت الأسبوعيّ فيمنحنا إيقاعاً قوياً، حتّى إنّهُ يمكن أن يُثبّت حياتنا. مهما كانت الأعاصير التي تهبُّ على حياتنا، نظلُّ نستطيع أن نتحمّس الحبل القائد (الذي هو الله نفسه) لنهتدي إلى البيت.

التوقّف للاستسلام

يوجد في قلب البرنامج الروحيّ اليوميّ والسبت الأسبوعيّ مفهومٌ التوقّف للاستسلام لله والثقة به، والفشل في ذلك هو جوهر الخطيئة في جنة عدن. لقد كان يُفترض أن يعمل آدم وحواء ويستمتعا بحياتهما وإنجازتهما بصورة مشروعة في الجنة. لكنّ كانا عليهما أن يعترفا بمحدوديتهما، ولا يأكلا من شجرة معرفة الخير والشرّ. وقد كان عليهما ألا يريدان أن يريا أو يعرفا أمراً يقع

فقط في اختصاص الله القدير. وقد كان الله يعلمهما أنه "بعد الإزهار الكامل لإنجازتهما وأنشطتهما، كانا مدعوّين ليس للعمل والإنجاز، بل للاستسلام بثقة... العمل، ثم الراحة، والتطّلع، ثم الاستسلام- أن يفعل كل ما يستطيعانه ثم يقبلان أن يحملهما الله... وفي هذا الإيقاع فقط يمكن أن تحيا الروح وتُدرك".^٤ وكما يقترح اللاهوتي روبرت بارون (Robert Barron)، أنه في قلب الخطيئة الأصلية يقع رفض الإنسان أن يقبل الإيقاع الذي يضعه الله له. ° وجوهراً أن نكون على صورة الله هو أن تكون لدينا القدرة أن نتوقّف، مثل الله. فنحن نُقلد الله الذي يستطيع أن يوقّف عمله ويستريح. إذا كنّا نستطيع التوقّف ليوم واحد في الأسبوع، أو في سبوتٍ مُصغرة كل يوم (البرنامج الروحيّ اليوميّ)، فإننا عندئذٍ نتلامس مع شيء عميقٍ داخلنا بوصفنا حاملين لصورة الله. عندئذٍ تصبح أجسادنا، وأرواحنا، ومشاعرنا منضبطةً بحسب الإيقاع الإلهيّ للعمل والراحة فيه.^٦

البرنامج الروحيّ اليوميّ والسبت الأسبوعيّ يعملان مثل حبلين يساعداننا أن نعيش بفرح، وبطريقة منتظمة وذات إيقاع حتّى وسط الأعاصير والعواصف.

اكتشاف كنزٍ قديم: البرنامج الروحيّ اليوميّ

يختلف تعبير "البرنامج الروحيّ" (يمكن أن يُسمّى أيضاً "صلاة الساعات" أو "البرنامج الإلهي" أو طقس الساعات)- عمّا نسمّيه "الخلوة اليوميّة". عندما أنصت بعناية لأغلب الناس وهم يصفون حياتهم التكريسيّة، فغالبًا يكون التركيز حول مفهوم "الامتلاء مرّة واحدة من أجل باقي اليوم" أو "التشغّع من أجل الاحتياجات التي من حولي". أمّا أصل البرنامج الروحيّ اليوميّ فليس الالتجاء إلى الله لتوال شيء منه، بل هو الوجود معه.

التعبيرُ باللغة الإنجليزية هو "Daily Office" وكلمة "Office" مشتقة من الأصل اللاتيني "أوبس" (Opus) ويعني "عمل" في الكنيسة الأولى. كان البرنامج الروحي اليومي هو "عمل الله"، ولم يكن هناك أي شيء يمكن أن يأخذ الأولوية عن هذا العمل. وقد كان "عمل يُقدّم... من المخلوق إلى الخالق... صلاة حمد مقدّمة لتكون ذبيحةً تسيح وإيمان لله. رائحة بخور زكية... أمام عرش الله".^٧

أول مرة شاهدت البرنامج الروحي اليومي واختبرته كانت في أثناء زيارة امتدّت لأسبوع لرهبان الترايبست (رهبان الصّمت المقدس)، في ماستشوستس. وكان النظام الأساسي لحياة هؤلاء الرهبان مبنيًا على أربعة عناصر: الصلاة والعمل والدراسة والراحة. لكن ما أثر في عميقًا هو الطريقة التي بها ينظّمون حياتهم بصورة مقصودة حول صلوات البرنامج اليومي. وكانت هذه طريقتهم ليظلّوا واعين بحضور الله بينما يعملون، وكما يحتفظوا بآتزانٍ صحيّ في حياتهم.

وفي أثناء الوقت الذي أمضيته مع هؤلاء الرهبان، كنّا نتقابل سبع مرّات يوميًا لتذكّر الله بالصلاة وقراءة فقراتٍ من الكتاب المقدّس وترنيمها، لا سيّما من المزامير. كان برنامجنا اليومي على النحو التالي:

قُبَيْلَ الفجر: ٣,٤٥

فجرًا: ٦,٠٠ (قبل الشروق)

صباحًا: ٦,٢٥ (الساعة الأولى، في حالتهم كانت القدّاس)

الساعة السادسة: ١٢,١٥ بعد الظهر

الساعة الثامنة: ٢,١٥ بعد الظهر

مساءً: ٥,٤٠ عصرًا

قبل النوم: ٧,٤٠ مساءً

رَمْنَا الكثير من المزامير (هم يرتلون كلَّ المزامير المئة والخمسين أسبوعيًا)، وقرأنا الكثير من أجزاء الكتاب المقدَّس، وأمضينا وقتًا طويلًا في الصمت، حتَّى إنه بحلول اليوم الثالث من أسبوعي الأول معهم، شعرتُ بأنِّي انتقلتُ إلى عالمٍ آخر. لا أستطيع أن أتخيل ماذا يمكن أن يفعلَ ذلك في الحياة الروحيَّة للإنسان إذا كان يعيشه على مدار السنة، سنةً بعد سنة، وعقدًا بعد عقد.

لم أشاركِ الرهبانَ في الساعات الستَّ التي يُمضونها يوميًا في العمل اليدويِّ، بل أمضيتُ ذلك الوقت في فتراتٍ من النوم! لقد كنتُ متعبًا جدًّا (لم يكنْ جسدي معتادًا الاستيقاظَ في الثالثة والرُّبع فجرًا) لكنني كنتُ واثقًا بشيء واحد: هذا الإيقاع الذي يتضمَّن التوقُّفَ عدَّة مرَّاتٍ في اليوم من أجل البرنامج الروحيِّ كان يقَدِّمُ إليَّ المفتاحَ الذي يفتح السرَّ الذي يجعلُ المرءَ منتبهًا لله، ومحمولًا بحضوره اليوم كله، الأمر الذي كنتُ أتمنَّاه ولم يسبقُ أنِ اختبرته من قبل طوَالَ السنواتِ الثلاثين التي أتبعْتُ فيها السيِّدَ المسيح.

لقد كان أكثر ما أدهشني في حواراتي معهم كيف أنَّهم كانوا يشاركونني محبَّتي للمسيح، ورغبتنا أن نتغيَّرَ بهذه المحبَّة وإلى هذه المحبَّة. هم أيضًا كانوا يصارعون من أجل الاتِّزان ما بين "مرثا" و"مريم" - ما بين النشاط والتأمُّل.

بدأت هذه الخبرة مع رُهبان الصمت المقدَّس في داخلي رحلةً للسننيتين التاليتين، زرتُ فيها عددًا من المجتمعات الرهبانيَّة الكاثوليكيَّة والپروتستانتية

والأرثوذكسيّة لأتعلّم المزيد، وشاركتُ في أشكال مختلفة من البرنامج الروحيّ اليوميّ لهذه المجتمعات. كما قرأتُ الكثيرَ من تاريخ الكنيسة محاولاً أن أفهم كيف يمكن أن يُطبّقَ هذا في عالمنا المعاصر. كيف يمكن أن يفعلَ ذلك المعلمون، والمقاولون، ورجال الشرطة، والمحامون، والاختصاصيون الاجتماعيون، والطلبة والمحلّلون الماليّون، وربّات البيوت الذين يريدون أن يتّبِعوا يسوع في مدينة سريعة الإيقاع مثل نيويورك؟

والأهمُّ من ذلك، كنتُ أحاول أن أكتشفَ الكيفيّة التي يمكنني بها أنا أن أطبّقَ هذا البرنامج؛ فأنا زوج وأبُّ لأربعة بناتٍ، وأخدمُ راعياً لكنيسةٍ نشِطَةٍ تضعُ مطالبَ كثيرةً على وقتي. كيف يمكنني أن أجعلَ ذلك يتكامل مع مباريات كرة القدم التي تلعبها بناتي، والتي عليّ أن أحضرها، ومع اجتماعات المدرّسين، والقرارات الخاصّة بالمصاريف المدرسيّة، والأُمور المختصّة بالتربّية، والجيران والعلاقات وأعطال المنزل التي تحتاج إلى تصليح؟

كان داود يمارس الصلاة سبع مرّات في اليوم (مزمو ١١٩ : ١٦٤). صلّى دانيال ثلاث مرّات يوميّاً (دانيال ٦ : ١)، وكان اليهود المتديّتون في عصر المسيح يصلّون مرّتين أو ثلاثاً يوميّاً. وربّما اتّبِعَ يسوع نفسه التقليد اليهوديّ للصلاة أكثر من مرّة في اليوم. بعدَ قيامة المسيح، استمرّ تلاميذه يصلّون في الهيكل عدّة مرّات في اليوم (أعمال ٣ : ١ و ١٠ : ٩).

ونحو عام ٥٢٥م، ربّ رجلٌ صالحٌ اسمه بنيدكتوس هذه الأوقات للصلاة على مدار ثمان مرّات في اليوم، بما في ذلك وقتٌ في منتصف الليل للزّهبان. وقد صار قانون القديس بنيدكتوس واحداً من أقوى الوثائق التي شكّلت الحضارة الغربيّة. وفي إحدى نقاط القانون يكتب بنيدكتوس: "عند سماع صوت الإعلان عن حلول ساعة العمل الإلهيّ، يضعُ الراهبُ أيّ شيء

يعمله جانباً ويذهب بأقصى سرعة. حقاً لا يُمكن تفضيل أيّ شيء على العمل الإلهي (البرنامج الروحيّ اليوميّ)“.^١

لقد أدرك كلُّ هؤلاء الناس أنَّ التوقُّفَ من أجل أداء البرنامج الروحيّ اليوميّ واللقاء مع الله هو مفتاح الحصول على حميميّة مستمرّة وسهلة مع حضور الله لكلِّ أجزاء اليوم. إنّه إيقاعُ التوقُّفِ عدّة مرّاتٍ للاقتراب إلى الله، وهو الذي يجعل ”ممارسة حضور الله“ إمكانيّةً حقيقيّةً كما كتب عنها الأخ لورنس. وما أنا واثق به هو فاعليّة البرنامج معي. إنَّ القوّة العُظمى الكامنة في تخصيص وحداتٍ قصيرةٍ من الزمن في الصباح وفي أثناء اليوم والصلاة المسائيّة، تثبّت إحساساً بالقداسة والمعنى في كلِّ ما أفعله على مرّ اليوم. فعندما يُمارس البرنامج الروحيّ اليوميّ باستمرارٍ وتكرارٍ، فإنّه يُنهي الفصلَ بين ما هو مقدّس وما هو عالميٌّ في حياتنا.

العناصر المحوريّة في البرنامج الروحيّ اليوميّ

لقد خلقنا الله مختلفين. ما ينفع شخصاً ما ربّما لا ينفع مع شخصٍ آخر. فأنا وجيري مثلاً نقوم ببرنامجنا الروحيّ بطريقتين مختلفتين. فأنا أفضلُ مزيداً من النظام، وأستمتع بكتابة صلواتي، وأصلّي المزامير كثيراً، وأحبُّ أن أتوقّف أربع مرّاتٍ في اليوم.

أمّا جيري فتحبُّ أن تستخدم أنواعاً كثيرة من الأدوات، بما فيها الكتب، والأساليب المختلفة للقيام ببرنامجها الروحيّ اليوميّ. ويمكن أن تُسقط إحدى الفترات دون أدنى شعورٍ بالذنب. وتستهدف التوقُّفَ ثلاث مرّاتٍ في اليوم، وتتمتّع بمرونةٍ شديدةٍ في ما تفعله في تمضية وقتها مع الله. مثلاً، يُعدُّ أمرًا معتاداً لجيري أن تخرُجَ للتمشّي، وتتنسّم حضورَ الله في الخليقة.

أنت الذي تختارُ مدَّةَ الوقت الذي تضيئه مع الله في أثناء برنامجك اليوميّ .
المفتاح هو أن تذكّر حضورَ الله بصورةٍ منتظمة . ويمكن أن تتوقّف لتكونَ معه من
دقيقتين إلى عشرين أو ربّما خمسٍ وأربعين دقيقةً . الأمر يعود إليك .

أنت أيضاً الذي تختار محتوى البرنامج . وهناك العديد من المصادر التي
يمكن أن تستخدمها، مثلاً كتاب “الساعات الإلهية” (The Divine Hours)
لفيليس تيكل (Phyllis Tickle) أو الصلوات اليومية السلتية (Celtic Daily Prayer)
التي يستخدمها مجتمع نورثومبريا (Northumbria) أو كتاب “مرشد
الصلوة لجميع الذين يطلبون الله” (A Guide to Prayer for All Who Seek God)
لنورمان تشاوتشك (Norman Chawchuck) وروبن بي . جُـب (Rueben P. Job)؛
فهي كلها كتبٌ * ممتازة .^٤

كثيرون منّا مثلاً يستخدمون صلاةَ الفحصِ اليوميةِ للقديس إغناطيوس
للصلاة المسائية الختامية لليوم قبل النوم (انظر الملحق أ).

لكّني أعتقدُ أنّ أربعَ مكوناتٍ تحتاج لأن تكونَ موجودةً في كلّ وقتٍ من
الأوقات المتكرّرة في اليوم، مهما كانتِ الكيفيّة التي ستتناولُ بها الوقت؛ إذ
يمكن أن يكونَ الوقتُ فردياً أو جماعياً .

١ . التوقّف

هذا هو جوهر البرنامج الروحيّ اليوميّ . الأهمُّ من عدد الفترات في اليوم
هو أن تكونَ كلّ فترةٍ هادئةً وغيرَ متعجّلة، حيث نقرأ فيها أو نصلي ونسمعُ
لما نصليهِ أو نقرأه يغوِّضُ بعمقٍ في أرواحنا . نوقِفُ كلّ أنشطتنا، ونتوقّفُ

^٤ يمكن الاطلاع أيضاً على كتاب “الصلوة” (Prayer) في ترجمته العربية للمؤلف تيموثي كلر، وهو من منشورات
وغير للطباعة والنشر (الناشر).

لنكونَ مع الإله الحيّ. ومحوري في تحديّ التوقّف وسط النهار، مثلاً، هو أن أتقَ بأنَّ الله جالسٌ على العرش، وهو من يسودُّ، وليس أنا. وفي كلِّ وقتٍ من أوقاتِ البرنامجِ الروحيّ اليوميّ أسلمُ وأثقُ بالله أن يُديرَ العالمَ من دوني.

٢. التمرُّز

يوصينا الكتاب المقدّس أن: "نتظر الربَّ ونصبر له" (مزمو ٣٧: ٧). وأيضاً "كفُّوا [كونوا صامتين ثابتين] واعلموا أنّي أنا الله" (مزمو ٤٦: ١٠). أي أن نتحرّكَ نحو محضر الله ونهدئ أنفسنا فيه. وليس هذا وحده أمراً سهلاً، لذا فعادةً ما أمضي خمسَ دقائقَ محاولاً أن أتمكّرَ على الله، وأتخلّصَ من توتري، وتشتيت ذهني، وأحاسيسي المختلفة، وهكذا أهدئ نفسي وأسكنها في محبّة الله. وفي تلك الأوقات، أتبع إرشاداتِ جيمس فينلي (James Finley) لثلاث مرّات:

- كنَ منتبهاً ومنفتحاً.
- اهدأ.
- اجلسْ بطريقةٍ مستقيمة.
- تنفّسْ ببطءٍ وعمقٍ وبطريقةٍ طبيعيّة.
- اغمضْ عينيكِ أو أنزلْهُما نحو الأرض.

عندما تجدُ ذهنك يتشتتُ في مواضيعَ كثيرةٍ، ركّزْ في تنفّسك لتعودَ من هذا التشتت. وبينما تسحبُ الهواءَ في الشهيق، اطلبْ إلى الله أن يملأك بالروح القدس، وعند الرّفير اطرحْ كلَّ ما هو خطيئةٌ وخاطيءٌ وليس منه.

الأداة الثانية التي أستخدمها عندما يتشتتُ ذهني هي أن أصلي صلاة يسوع: "أيُّها الربُّ يسوع المسيح ابنُ الله، ارحمني أنا الخاطيء". وإذا لم يحدثْ

شيء آخر في هذه الفترة، فيكفي أن تكون دعوةً للوعي، والانتباه إلى حقيقة حياتنا الأرضية القصيرة.

٣. الصمتُ

يرى دالاس ويلارد (Dallas Willard) أنَّ الصمت والوحدة هما أكثر التدريبات الروحية المسيحية جذريةً (راديكاليةً). فالوحدة هي ممارسة الغياب عن الناس والأشياء، والانتباه فقط لله. والصمتُ هو تهدئة كلِّ صوتٍ داخليٍّ وخارجيٍّ للانتباه إلى صوت الله. ويكتب هنري نويوين (Henri Nouwen) أنَّه "دون اختلاء، يكادُ يكونُ من المستحيل أن نحيا حياةً روحيةً".^{١١}

ربما يكون هذان التدريبان الروحيَّان الأكثر تحدِّيًا والأقلَّ ممارسةً من بين التدريبات المسيحية اليوم. ونحن نحيا في عالم من الصَّوضاء والتشتُّت، ويخافُ أغلبنا من الصمت. وتقولُ الدراسات إنَّه يمكن أن تحتلَّ مجموعة في المتوسط مدَّةً تصلُ إلى ١٥ ثانية من الصمت، وأغلبُ خدمات كنائسنا تؤكِّد ذلك.

عندما ظهرَ الله لإيليا بعد الاكتئاب الذي اختبره، والذي جعله يطلب الموت لنفسه بعد حربه مع إيزابل، قال الربُّ له أن يقفَ و ينتظرَ مرورَ حضورِ الله. ولم يظهرِ الربُّ بالطريقة نفسها التي كان يظهرُ بها في الماضي. إذ لم يظهرَ في الريح (كما فعل مع أيُّوب)، ولا في زلزلة (كما كان على جبل سيناء عندما أعطى الوصايا العشر)، ولا في النار (كما في العليقة المشتعلة مع موسى). في النهاية أعلنَ الله نفسه في "صوت خفيض هادئ" (١ ملوك ١٩: ١٢). ولم تستطع الترجمةُ أن تستوعبَ المعنى الأصليَّ في العبرية للصوت الخفيض الهادئ، لكنَّ هذا ما يحاول المترجمون فعله دائمًا، فكيف يمكن أن تسمع الصمت؟

لقد كَانَ الصمتُ بعدَ الصُّومِ والفوضى ملأنا بحضورِ الله لإيلياً، ويكون كذلك لنا أيضاً. لقد تكلمَ اللهُ لإيلياً من وسط الصمت، وهو يتكلمُ إلينا كذلك الأمر. ورُغمَ أنَّ هذه ليست وظيفةَ الفترة الروحية، فإنها نتيجةٌ طبيعيةٌ لها.

٤. الكتاب المقدس

المزامير هي الأساس لأغلب الكتب التي تقدّم برامجَ روحيةً يوميةً للصلاة والتأمل في الكتاب المقدس. وقد استُخدمَ هذا السفر بوصفه سفر الصلاة والتأمل والتسبيح في الكنيسة على مرّ القرون، واقتبس يسوع المزامير أكثر من أيّ سفر آخر بعدَ سفر إشعياء. وتشملُ صلواتُ المزامير كلَّ أشكالِ خبراتِ الحياة التي يمكن أن يمرَّ بها الإنسان- من الغضب إلى الثورة، إلى الثقة والحمد والتسبيح. ويمكن أن يقودنا أيّ دليلٍ جيّدٍ للبرامج الروحية اليومية أيضاً إلى قراءات في العهد الجديد والقديم تعكسُ الرزامة السنوية للكنيسة، وتقدّمُ وجبةً متنزّنةً من الغذاء الروحي. وعادة ما أختتمُ برنامج كلِّ يوم بأن أصليّ بهدوء وتروّ وتأمّل الصلاة الربانية.

هناك ممارساتٌ روحيةٌ غنيّةٌ أخرى يمكن أن تضمّنها إلى البرنامج الروحي اليومي، مثلاً القراءة الإلهية (التأمل في الكتاب المقدس)، وصلاة التركيز، والترنيم بمصاحبة الترانيم المسموعة، وقراءة الكتاب المقدس كلّ في سنة، والقراءة من الكتب الروحية الكلاسيكية.^{١٢}

لعلّ من القواعد التي يناسبُ اتّباعها عند اختيار الوسائل أن نستخدم ما يثبّت نجاحه معنا، ونترك ما لا ينجح. فحتّى إذا كان البرنامج الروحي اليومي لا يفيدك، فلا تتقيّد به! إذا تحوّلت قراءة المزامير إلى روتينٍ ميّت عندك، فلا

تمارسه. ربّما أن الأوان أن تتأمل جملةً واحدةً، مثلًا: ”من خَلَفٍ وَمِنْ قُدَّامِ حَاصِرَتَيْنِي، وَجَعَلْتَ عَلَيَّ يَدَكَ“ (مزمو ١٣٩: ٥)، ثمّ تجلس صامتًا. كن منتبهًا في قلبك لما يفعله الله فيك. تعلّم من آخرين، وتذكّر: إننا نمرُّ بمواسم وأوقاتٍ مختلفة، وأهمُّ ما في الأمر هو أن نسمح لله بأن يكون قائدك ومرشدك.

إنَّ الهدفَ من البرنامج الروحيّ اليوميّ هو أن تتذكّر الله دائمًا، وتتواصل معه في يومك. احتفظ بذلك المبدأ واضحًا في ذهنك بينما تضعُ أنظمةً وعاداتٍ تناسبُ حياتك الروحيّة. نحن نتعرّضُ دائمًا لتجربة أن نظنَّ أن الله سيحبُّنا أكثر عندما نصلي أكثر، أو نكون منضبطين في برنامجنا الروحيّ اليوميّ، ونحافظ على السبت. لكنّ علينا أن نتذكّر النعمة، والتي تذكّرنا دائمًا أنه لا يوجد ما نفعله أو لا نفعله، ممّا يجعلُ الله يحبُّنا أكثر أو أقلّ ممّا يحبُّنا الآن.

لقد مضى علينا وقتٌ ونحن نحجّبُ كميّة الربط ما بين البرنامج الروحيّ اليوميّ وحياتنا اليوميّة والكنيسة النشيطة في مدينة نيويورك. في الملحق ”ب“، تجدون نموذجًا استخدمناه لمساعدة الأفراد والمجموعات الصغيرة كي يستخدموا البرنامج الروحيّ في يومهم.^{١٣}

كنز قديم، آخر: حفظ السبت

تأتي كلمة سبت من الكلمة العبريّة ”سبات“ (Sabbath) والتي تعني ”التوقّف عن العمل“، أي عدم قيام المرء بأيّ شيءٍ مرتبطًا بعمله مدّة أربع وعشرين ساعة كلّ أسبوع. وهي تشير إلى الوحدة الزمنيّة التي ننظّم حولها حياتنا بأكملها باعتبارها ”مقدّسة“ أي ”منفصلة“ عن الأيام الستّة الباقية في الأسبوع (تكوين ٢: ٢-٣).^{١٤} يقدّم السبت إلينا إيقاعًا آخرَ يميّزنا أيضًا من توجيه حياتنا كلّها نحو الإله الحيّ. وفي السبت، نحن نقلدُ الله بأن نتوقّف عن عملنا ونستريح.

لا شكَّ أنَّ الحفاظ على السبت هو وصيةٌ أساسيةٌ وبالغة الصَّعوبة في حياتنا اليوميَّة؛ فهي تُواجهُ بعنفٍ حقيقةً روحانيَّتنا، وقلبَ قناعاتنا، ومحتوى إيماننا، وأسلوبَ حياتنا.

إنَّ ثقافتنا لا تعرف شيئاً عن تخصيصِ يومٍ كاملٍ (أربع وعشرين ساعة) للراحة والاستمتاع بالربِّ. ومثل كثيرين، كنتُ أظنُّ هذا أمراً إضافياً واختيارياً، وليس شيئاً ضرورياً للتلمذة المسيحيَّة. لكننا ناقشنا من قبل أنَّ الحياة في عالمٍ ساقطٍ هي كالحياة في عاصفة. ودون السبت، يمكن أن نجدَ أنفسنا تائهين وغير متيقِّنين من الصورة لله وحياتنا. وأنا مقتنعٌ أنَّ السبتَ أمرٌ إلهيٌّ، وهو أيضاً دعوةٌ عظيمةٌ ستمكِّننا من الإمساكِ بالحبل الذي يدهُ الله لنا لئلا نَفقدَ في العاصفة.

وصيةٌ من الله تُنظِّمُ إيقاعَ حياتنا

إنَّ حِفْظَ السَّبْتِ في الكتاب المقدَّس هو إحدى الوصايا العشر- مباشرة قبل التوقُّف عن الكذب، والقتل، والزنى. كما أنَّ السبتَ هو عطيةٌ من الله نحن مدعوُّون لاستقبالها.

لقد عاش العبرانيُّون عبيداً في مصرَ أكثر من أربع مئة سنة، ولم يحصلوا بتاتاً على يومٍ إجازة. لقد عوملوا كأدوات وماكينات للبناء والإنتاج لبناء المعابد المصريَّة القديمة. كانوا يعملون سبعة أيَّام في الأسبوع على مدار السنة. تخيَّل كيف كانت "النشظنة" والإفراط في العمل أموراً مغروسةً في كيانهم جيلاً بعد جيل! ولم يختبروا قطُّ إيقاعاً منتظماً من العمل والراحة، ولم يكن مسموحاً لهم بذلك، ولم يكن لديهم خيار. كانت الحياة عندهم هي العمل والإنجاز، يوماً بعد يوم، وكل يوم يقود إلى اليوم التالي.

عندما دعا الله الشعب العبراني للخروج من مصر، أكد أنهم مقدسون ومخلوقون على صورته، ثم أراهم كيف ينبغي أن يعيشوا وفقاً لطبيعتهم المعطاة لهم من الله. وكأنه يقول لهم: "ربما تشعرون ببعض الاستغراب في البداية، لكن كما أن السمكة مخلوقة للحياة في المياه، كذلك خلقتكم لتعيشوا وفقاً لهذا النظام". وفي سياق متصل، إن أطول وصية من الوصايا العشر، وأكثرها تفسيراً وتفصيلاً هي الرابعة. فلنلق نظرة على الوصايا كلها للمقارنة ما بينها:

- لا يَكُنْ لَكَ إِلَهَةٌ أُخْرَى أَمَامِي.
- لا تَصْنَعْ لَكَ تِمْتَالًا مَنحُوتًا.
- لا تَنْطِقْ بِاسْمِ الرَّبِّ إِلَهِكَ بَاطِلًا.
- اذْكُرْ يَوْمَ السَّبْتِ لِتَقْدَسَهُ. سِتَّةَ أَيَّامٍ تَعْمَلُ وَتَصْنَعُ جَمِيعَ عَمَلِكَ، وَأَمَّا الْيَوْمُ السَّابِعُ فَفِيهِ سَبَبْتُ لِلرَّبِّ إِلَهِكَ. لا تَصْنَعْ عَمَلًا مَا أَنْتَ وَابْنُكَ وَابْنَتُكَ وَعَبْدُكَ وَأَمْتُكَ وَبَهِيمَتُكَ وَتَزِيلُكَ الَّذِي دَاخِلَ أَبْوَابِكَ. لَأَنَّ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ صَنَعَ الرَّبُّ السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَالْبَحْرَ وَكُلَّ مَا فِيهَا، وَاسْتَرَاحَ فِي الْيَوْمِ السَّابِعِ. لِذَلِكَ بَارَكَ الرَّبُّ يَوْمَ السَّبْتِ وَقَدَّسَهُ.
- أَكْرِمْ أَبَاكَ وَأُمَّكَ.
- لا تَقْتُلْ.
- لا تَزْنِ.
- لا تَسْرِقْ.
- لا تَشْهَدْ عَلَى قَرِيبِكَ شَهَادَةً زُورٍ
- لا تَشْتَهَ بَيْتَ قَرِيبِكَ. لا تَشْتَهَ امْرَأَةَ قَرِيبِكَ، وَلَا عَبْدَهُ، وَلَا أَمَتَهُ، وَلَا ثَوْرَهُ، وَلَا حِمَارَهُ، وَلَا شَيْئًا مِمَّا لِقَرِيبِكَ (خروج ٢٠: ١-١٧).

يعملُ الله، ونحن ينبغي أن نعمل. واستراحَ الله، فنحن أيضاً ينبغي أن نستريح. وبعدَ أن أكملَ الله عمله في خلق السماء والأرض، استراح في اليوم السابع. لقد كانت هذه هي ذروة الأسبوع الإلهي في تكوين ١ : ٢-٤ : ٤، وينبغي أن تكون الذروة لنا أيضاً.

قبل أن يدخلَ العبرانيونَ أرضَ الموعد، أعلنَ موسى أن التوقُّفَ عن العمل يوماً في الأسبوع وسط كلِّ الأمم المحيطة هو علامة على أن الله حرَّره (تثنية ٥ : ١٣). وقرارُ رَفْضِ الإذعان للضُّغوط الشديدة التي تَصْعُها علينا الثقافة الغربية، هو أيضاً علامة على أننا شعبٌ حرٌّ. لقد دعانا الله للخروج من عالم يحاولُ إثباتَ قيمته بقيمة ما يفعله أو يمتلكه. لكنَّ الله يحبُّنا محبَّةً عميقةً كما نحن، وليس لما نفعل.

إنَّ السبت يدعونا لأنْ نضعَ مكاناً للراحة وعمل "لا شيء" في جدولنا الأسبوعي. في ذلك اليوم، لا ننجزُ شيئاً قابلاً للقياس. وبمقاييس العالم، فإنَّ هذا اليوم هو في أدنى كفاءة وعدم إنتاجية، أي أنه بلا قيمة. وكما صرَّح أحدُ اللاهوتيين: "عندما تفقدُ رؤيةَ قيمةٍ مجردٍ وجودك مع الله دون أن تفعل شيئاً، فهذا يعني أنك فقدتَ قلبَ المسيحية".^{١٥}

لقد كان السبت دائماً هو العلامة المميِّزة لليهود على مرِّ التاريخ. وهذا العمل تحديداً، ربَّما أكثر من أيِّ شيء آخر، حافظَ عليهم من ضُغوط الثقافات القويَّة المحيطة بهم، التي حاولت احتواءهم وتغييرهم. لهذا السبب، يُقالُ غالباً إنَّه السبت حافظَ على اليهود مدَّة ثلاثة آلاف وخمسة مئة سنة، أكثر ممَّا حافظ اليهود على السبت.

هذا بالتأكيد ليس حالَ المسيحيين في القرن الحادي والعشرين.

لكننا عندما نعيشُ السبت، فهو الوسيلة التي يشهدُ بها شعب الله عن الطريقة التي بها نفهم الحياة وإيقاعاتها وعطاياها ومعانيها وهدفها الأسمى في الله. فعندما نحافظ على السبت نؤكد أن "الله هو مركز حياتنا ومصدرها. هو بداية وجودنا ووسطه ونهايته". فبهذا نثقُ بالله الذي يرعانا ويرزقنا.

يشير يوجين بيترسون إلى ما يلي: مع أن السبت باتَ أحدَ أكثر الممارسات المسيحية التي تشوّهتُ وأسيءَ استخدامها، فإننا لا نستطيع أن نعيشَ من دونها. "السبت ليس لأجلنا أو لفائدتنا، بل هو- إن جازَ التعبير- لله، ومن أجل الطريقة التي يشكّلنا الله بها... لا أستطيع أن أرى إمكانيةً الاستغناء عنه، إذا كنا نريد أن نعيشَ بطريقة سليمة وسط الخليقة، علينا أن نحافظ على السبت".^{١٠}

المبادئ الأربعة للسبت بحسب الكتاب المقدّس

أحدُ أكبر الأخطار التي تكتنفُ الحفاظَ على السبت هو الناموسيةُ والتطبيقُ الحرفيُّ المتعسّف. فماذا عن الرعاة والقساوسة والممرضات والأطباء وضباط الشرطة، وغيرهم ممن عليهم أن يعملوا يوم الأحد؟ لقد حافظَ يسوعُ على السبت، لكنّه أيضاً شفى المرضى في السبت، ووعظَ في ذلك اليوم. وما يمكن أن يكونَ عملاً لك يمكن أن يكونَ شيئاً آخرَ لشخصٍ آخر. وربّما يجب على بعض الأشخاص أن يختاروا يوماً آخرَ بخلاف السبت أو الأحد (بحسب التقليد الكنسيّ المتبع) ليكونَ يوماً من التوقّف عن العمل.

المقصودُ هو اتّباع إيقاع منتظم من العمل ثمّ الحفاظ على راحة اليوم السابع لمدة أربع وعشرين ساعة. إذ يبدأ السبت اليهودي التقليدي من غروب شمس الجمعة وينتهي عند غروب شمس السبت. وأعرفُ الكثير من مسيحيين يبدأون سبتهم في الساعة السادسة أو السابعة مساءً يوم السبت

وإنهونه في الوقت نفسه يوم الأحد. ويختار آخرون مثلي يوماً آخر من أيام الأسبوع. فالرسول بولس كان يعتقد أن أي يوم في الأسبوع يمكن أن يقوم بالمهمة (رومية ١٤ : ١-١٧). المهم هو اختيار يوم والمحافظة عليه!

وفي ما يلي أربع سمات أساسية للسبت بحسب الكتاب المقدس. وقد أتتني هذه السمات بالفائدة في تحديد الفرق ما بين "يوم الإجازة" و"السبت بحسب الكتاب"، فالسبت العلماني (يوم الإجازة) يهدف إلى تجديد الطاقة وجعلنا أكثر فاعلية في ما يلي من أيام. وللإجازة نتائج إيجابية، لكنه "سبت مزيف"^{١٧}، بحسب تعبير يوجين بيترسون. وأود هنا أن أترح السمات الأربع التالية للسبت الحقيقي بحسب الكتاب المقدس، لعلها تساعد على وضع الإطار المناسب للحياة بحسب السبت في الكتاب المقدس.

١. توقّف

السبت، قبل كل شيء، هو يوم "للتوقّف". و"أن نتوقّف" هو في صميم بناء المعنى العبري الحرفي للسبت. لكن أغلبنا لا يستطيع التوقّف حتى ينهي ما بدأه، مهما كان ذلك الشيء. ونحن نحتاج لأن نكمل مشاريعنا وبحوثنا الدراسية ونردّ على رسائلنا الإلكترونية ومكالماتنا الهاتفية وأوراقنا البنكية، ونحتاج أيضاً لأن ندفع فواتيرنا، وننتهي من تنظيف المنزل. ودائمًا ما يوجد هدف جديد أو عمل إضافي نعمله قبل أن نتوقّف.

في السبت نقبل محدوديتنا. فالله هو الله، وهو وحده الذي لا يمكن أن يستغني الكون عنه. أنا مخلوق، والعالم سيستمر في العمل بكل كفاءة عندما أتوقّف.

لقد كنت طوال حياتي أكره التوقّف. وعندما كنت في دراستي الجامعية أو في

كثيَّة اللاهوت، كان لديَّ دائماً الكثير من الواجبات لأنتهيَّ منها، بحيثُ لا يمكنني بتاتاً التوقُّف ليوم كامل. وعندما كنتُ أدرِّسُ اللغة الإنكليزيَّة في المدرسة الثانويَّة، كان لديَّ الكثير من الأوراق لأصحِّحها. وعندما كنتُ أدرِّسُ اللغة الإسبانيَّة في كوستاريكا، لم يكن ممكناً أن أتوقَّفَ إذا أردتُ أن أتعلِّمَ اللغة. وإذا أردتُ أن أكون مُتجاوِباً مع احتياجات الناس في كنيستنا، وفي الوقت نفسه، يظلُّ لديَّ وقتٌ للصلاة والقراءة، كان عليَّ على الأقلُّ أن أعمل لنصف يوم السبت، أليس كذلك؟

ونفكر مثلاً قائلين في أنفسنا ربَّما أتوقَّفُ عندما يكبرُ أولادي ويصلونَ إلى سنِّ الرُّشد ويصيرون مُعتمدين على أنفسهم، أو عندما يكون لديَّ المال الكافي لشراء أوَّل منزل، أو عندما أتقاعد. وهكذا تستمرُّ القائمة.

إننا نتوقَّفُ في السبت لأنَّ الله جالسٌ على العرش، ويؤكِّد لنا أنَّ العالم لن ينهارَ إذا توقَّفنا عن أنشطتنا. الحياة على هذا الجانب من السماء هي سيمفونيَّة غير مُكتملة. وعندما نتجزُّ هدفاً ما، تواجهُنا المزيد من الأهداف الجديدة والمشاريع غير المكتملة والفرص والتحدِّيات. لكننا في النهاية سنموتُ ونتركُ عشرات المشاريع غير المنتهية، والأهداف غير المحقَّقة. ولا بأس بهذا؛ فالله يعملُ ويعتني بهذا الكون، وهو قادرٌ على القيام بالمهمة على أكمل وجه دون سعيِّنا المحموم إلى عمل كلِّ شيء، والرغبة في إدارة كلِّ شيء. عندما ننام، فهو يعمل. لذلك هو يطالبنا أن نهدأ ونسترخي، ونستمع بحقيقة أننا لسنا مسؤولين عن هذا العالم، لأنَّ العالمَ سيستمرُّ حيًّا بكلِّ سلاسةٍ من دوننا حتَّى عندما نموت. ويذكِّرنا كلُّ سبت أن نكفَّ ونعلِّمَ أنَّه هو الله (مزمور ٤٦: ١٠)، وأن نتوقَّفَ عن حمل همِّ الغد (متى ٦: ٢٥-٣٣).

والقضيَّة الروحيَّة الجوهرية هي أنَّ التوقُّفَ يدورُ حول الثقة. وسيعتني الله بنا وبهمومنا إذا أطعناه وتوقَّفنا للحفاظ على السبت.

تُحكى قصَّةٌ عن مجموعةٍ من العربات التي تجرُّها الخيول فيها مسيحيُّون مسافرون ما بين مدينتين أميركيتين بعيدتين بعضهما عن بعضٍ. كانوا يحفظون عادةً التوقُّفَ للسَّببِ في فصل الخريف، لكنَّ عندما اقترب الشتاء، بدأت الجماعة تضطربُ ويعتريها الخوفُ ألا تستطيع الوصولَ قبل تساقطِ الثلوج. وهنا اقترحَ عددٌ من أفرادِ المجموعة أن يكفُّوا عن التوقُّفِ للسَّببِ، ويستمرُّوا في سفرهم سبعةَ أيَّامٍ في الأسبوع. أدَّى هذا الاقتراحُ إلى جدلٍ وسط جماعة المسافرين. فقرَّروا أن يقسموا العرباتِ مجموعتين: الأولى تحافظ على السببِ، والأخرى تستمرُّ في السَّير.

أيُّ المجموعتين وصلت إلى مقصدها أولاً؟ دون شك، التي حافظتُ على السببِ. كان كلُّ الأفراد والخيول يسافرون بقوةٍ وفاعليَّةٍ أكبر على مدى الأسبوع بعد نيلِ راحة السببِ.^{١٨}

عندما أتقُّ بالله وأطيعُ وصاياها، فهو يدبُّرُ أموري. أخذ يسوعُ أرغفتنا وسمكنا الذي تقدَّمه إليه، وهو غير كافٍ لإطعام الجموع، وبصورة معجزيةٍ غير مرئيةٍ ضاعفها. ويمكننا أن نثق به للدرجة التي تجعلنا نستطيع أن نتوقَّفَ عمَّا نفعله للراحة والعبادة.

٢. استرح

بمجرَّد أن نتوقَّفَ، فإنَّ السببَ يدعونا للرَّاحة. لقد استراحَ الله من عمله الذي عمل. وعلينا أن نفعَلَ الشيءَ نفسه - كلُّ سابع يوم (تكوين ٢ : ١-٤). ماذا نفعَلَ في السببِ بدلَ التوقُّفِ عن فعله؟ الإجابة بسيطة: كلُّ ما يبهجك ويجدُّ طاقتك.

مثلاً، في حالتي، يتعلَّقُ العملُ بدعوتي الراعويةِ لكنيسة كبيرة، علاوةً

على الكتابة والكلام. لهذا فإنَّ يومَ السبت وليس الأحد هو "السبت" لي. وفيه أقصدُ أن أشارك في الأفكار ومع الأشخاص الذين يجعلونني لا أفكر في أيِّ شيء يتعلّق بعملِي! ويتضمَّنُ هذا تمضية أوقاتٍ للنوم، والرياضة، والخروج للمشي لمسافات طويلة، والخروج لتناول العشاء، وأنجَبَ الحاسب الآليَّ والهاتف النقال.

وكي أستمتع براحة السبت، يجب أن أخصِّصَ يوماً آخر في الأسبوع فيه أنجزُ مهامَّ الحياة التي تستهلك طاقتي أو تملأني بالقلق والهموم. مثلاً، التخطيط للأسبوع المقبل، ودفع الفواتير، وتنظيف المنزل، والصراع مع زحام المرور للذهاب إلى التسوق، وغسل كومة من الملابس، كلُّ هذه أعمالٌ يجب أن تُعمل في يومٍ آخر من أيَّام الأسبوع.

ويمكن أن تعطي القائمة التالية تسعة احتمالاتٍ يمكن أن تستبدلَ بها الراحة. الأولى هي الراحة من العمل، لكن قد ترغبُ في إضافة واحدةٍ أو اثنتين أخريين في الشهرين التاليين مثلاً كلما تقدّمت في تدريب حفظ السبت. فُكر مثلاً في الراحة من:

- العمل.
- الإجهاد الجسديّ.
- الاستعجال.
- القيام بأكثر من مهمة واحدة في الوقت نفسه.
- التنافس.
- الهمّ.
- اتّخاذ القرارات.

- إنجاز المشاوير العاجلة.
- الكلام.
- التكنولوجيا والأجهزة (مثل الهاتف النقال، والتلفزيون، والحاسوب وغيرها).

وعندما نتوقّف ونستريح، فإننا نحترم إنسانيتنا وصورة الله التي فينا. نحن لسنا كياناتٍ بشريّة لا تتوقّف. للأسف قد يحتاج الأمر إلى مرض جسديّ كالسرطان أو الأزمات القلبيّة، أو حتّى الإنفلونزا، أو الاكتئاب الشديد كي نُضطرّ إلى الراحة. إننا لا نخدم السبت، بل السبت هو الذي يخدمنا.

٣. استمتع

المكوّن الثالث من مكوّنات السبت بحسب الكتاب المقدّس يدورُ حول الاستمتاع بما أعطانا إياه الله. وبعد أن أكملَ الله عملَ الخليقة، أعلن أنّه "حسنٌ جداً" (تكوين ١: ٣١). لقد سرّ الله بخليقته، والعبارة في العبريّة تعكس حالة من الفرح والاكتمال والإعجاب والمتعة. وهذا أمرٌ جذريّ في ثقافةٍ مثل ثقافتنا، سواء على المستوى العُلَمانيّ أم المسيحيّ، وتتميّز بما يمكن أن نسَمّيهِ "الفقر في الاستمتاع". ولأنّ المتعة والفرح واللذّة هي أمورٌ تشوّهت كثيراً بفعل ثقافتنا، فإنّ كثيرين منّا، نحن المسيحيّين، يصارعون مع استقبال الفرح واللذّة.

في السبوت نحن مدعوّون للاستمتاع والابتهاج بالخليقة وعطاياها، ومدعوّون للإبطاء من إيقاعنا والانتباه إلى طعامنا وشرابنا، لنشتمّه ونتذوّق لذّته، ومدعوّون أيضاً لتَمضية الوقت في تأمّل شجرةٍ جميلة، أو حتّى ورقةٍ صغيرة من أوراق الشجر، أو وردة، أو تأمّل السماء والسُحب التي خلقها الله لنا لتظلل رؤوسنا وتحمينا. لقد أعطانا الله القدرة أن نرى ونتذوّق ونشمّ ونلمس.

ونحتفل بكلِّ حواسنا المرَّكبة والمعقَّدة والمرهفة في هذه الحياة المعجزيَّة. وكما كتب وليم بلايك (William Blake): "يمكن أن نرى العالم في حبة رمل، ونرى السماء في زهرة بريَّة".^{١٩}

لن أنسى بتاتاً أوَّل مرَّة استمتعتُ فيها بالماء الدافئ الجاري فوق يديَّ في دَوْرَةِ المياه في مطعم ماكدونالدز في أحد السُّبوت. فنشَّفتُ يديَّ بهدوء، ودعكتُهُما بترؤُّو تحت المجفِّف حتَّى تبخَّرَ الماء وأنا أتأمَّلُ أحاسيسي هذه مستمتعاً. لم أخرجُ من دورة المياه بسرعة، ولم أجفِّف يديَّ باستخدام سروالي بينما أنا في طريقي إلى السيَّارة كما أفعل دائماً. لم أجاهلُ وضع صابونٍ على يديَّ قبل غسلهما. لقد حاولتُ أن أستمتعَ باللحظة وأتذوَّقَ عطيةَ السبت حتَّى بغسَل يديَّ.

يدعونا الله في السبوت أيضاً لأن نُبطئ من إيقاعنا ونستمتعَ بالناس. وفي الأناجيل، قدَّم يسوعُ نموذجاً للحضور المُصلِّي مع الناس - سواءً مع المرأة السامريَّة، أم أرملة ناين، أم نيقوديموس. فكان يسوع من "هُواة" الجمال الذي في الرِّجال والنساء المخلوقين على صورة الله. وقد أصبحَ هذا تدريباً روحياً لي. فأنا أحاول، مثلاً، أن أمشي ببطء وأتركُ مساحةً لبدء حوارات عفويَّة مع الجيران أو الأهل أو الباعة في المحالِّ، وأطلبُ إلى الله أن يعطيني نعمةً أن أتخلَّى عن العَجَلَة المحمومة التي في كلِّ شيء من حولي وأمثلُ حضوراً هادئاً متأملاً لمن حولي.

أخيراً، تدعونا المتعة التي يقدِّمها السبت لِلعِب الصَّحِّي. والكلمة التي اختارها الآباء اليونانيُّون للحالة التي يعيشها الثالث تشير إلى "الرقص معاً"، وهي كلمة "بيريكوريسيس" (Perichoerisis) وكانَّهم "ثلاثة راقصين يُسكون بأيدي بعضهم بعضاً ويدورون معاً في دائرة".^{٢٠} الحياة والخلقة، هما بصورة

ما، عطية الله لنا لنستمتع بالوجود فيها مثل ملعب كبير لنلعب ونرقص ونزور المتاحف وننمي إحساسنا بالبهجة والمتعة الخالصة. هذا أيضاً جزء من السبت.

٤. تأمل

الصفة الأخيرة من صفات السبت هي التأمل في الله. السبت دائماً "مقدس للرب" (خروج ٣١: ١٥). ويظل التأمل في محبة الله هو البؤرة المركزية للسبت. وعلى مر كل التاريخ اليهودي والمسيحي، كان السبت يتضمن العبادة مع شعب الله حيث نحتفل بحضوره، وبقراءة الكتاب المقدس ودراسته، والصمت أمامه. لهذا يظل يوم العبادة (الأحد مثلاً) اليوم المثالي لممارسة السبت كلما أمكن ذلك. يقدم السبت أيضاً عينة للتذوق من الوليمة الأبدية المجيدة التي تتكون من موسيقا، وطعام، وجمال ينتظرنا في السماء عندما نراه وجهاً لوجه (رؤيا ٢٢: ٤). في كل سبت، نختبر عينة من شيء أعظم ينتظرنا. ويجعلنا نضع حياتنا الأرضية القصيرة في حجمها الحقيقي عندما ننظر إلى الأمام لليوم الذي سيأتي فيه ملكوت الله بكامل بهائه، وندخل عندئذ وليمة السبت الأبدية في محضر الله الكامل. وقتها سنتذوق جماله وبهائه وعظمته ومجده أكثر وأعظم جداً من أي شيء اخترناه أو حلمنا به.

وكما هي الحال مع التوقف والراحة والاستمتاع، فإننا نحتاج لأن نستعد مسبقاً لممارسة التأمل. هل من العجيب أنه كان للشعبين اليهودي والمسيحي دائماً يوم من الاستعداد للسبت؟ يوم شراء الطعام والشراب والملابس والغسيل والاهتمام باحتياجات الأطفال وترتيب كل شيء يكون قبل السبت. ماذا يعني أن تعد نفسك للعبادة، واستقبال كلمة الله؟ ما الوقت الذي تحتاج لأن تذهب فيه للنوم في الليلة السابقة؟ متى ينبغي أن تكون لك أوقات

صمت واختلاءً أو صلاة في ذلك اليوم السابق للسبت؟ ما الأمور الأخيرة التي يجب أن تحلها لتحصل على سبت مريح ومستقر؟

اليوم، يمارس اليهود المتديّنون عددًا من الطقوس المتعلقة بوجبة السبت التي يأكلونها مساء الجمعة في جوٍّ أُسْرِيٍّ معًا. فهم يحتفظون بها بعدة تقاليد، من إشعال الشموع، إلى قراءة المزامير، إلى مباركة الأطفال ثم الأكل وتقديم الشكر لله. كل تقليدٍ من هذه التقاليد موضوع للإبقاء على الله والعبادة في مركز السبت.^{٢١}

هناك وسائلٌ عديدةٌ يمكنك بها ممارسة السبت. المهمُّ هو أن تراعي أحوال حياتك الخاصّة والفريدة، وفي الوقت نفسه، تطبّق هذه المبادئ الأربعة التي تميّز السبت عن أيّ يومٍ آخر. ضَعْ حُطَّةً، واتَّبِعْهَا مدَّةَ شهرٍ أو أكثر. ثمّ تأمّل التغييرات التي تحتاج لأن تُجرِّبها. وليست هناك طريقةٌ صحيحةٌ واحدةٌ تناسبُ كلَّ إنسان. إنّ السبت مثل قبول عطيةٍ يوم من أيّام هطول الثلج (حيث تتوقّف الحياة تمامًا، وتأخذ إجازةً إجباريّةً). تُغلق المحالُّ، ويصير السيرُ على الطرق صعبًا جدًّا، وفجأةً تصبح لديك عطيةٌ يوم عطلة تفعل فيه ما تشاء في المنزل. لا توجد واجبات أو التزامات أو ضغوط، بل تصير لديك فرصةٌ لتلعب، أو تكون مع أصدقائك، أو تنام، أو تقرأ كتابًا جيّدًا. وقليلون منّا يمكن أن يمنحوا أنفسهم فرصةً "يوم دون التزامات". لكنّ الله يعطيك يومًا كهذا كلّ ستّة أيّام.

فكّر في الأمر. فالله يعطيك اثنين وخمسين يومًا بلا مسؤوليّة في العام! وإذا بدأت تمارس التوقّف، والراحة، والاستمتاع، والتأمّل مدّة أربع وعشرين ساعة أسبوعيًّا، فسرعان ما ستجد أنّ الأيّام الستّة الباقية صارت حافلةً بهذه الصفات نفسها: القدرة على التوقّف والراحة والاستمتاع والتأمّل والعبادة. وأعتقد أنّ هذه هي حُطَّةُ الله.^{٢٢}

مبدأ تمضية فترات راحة "سبتيّة" طويلة

لقد علم الله في كلمته أنه كي يكون الشعب العبراني شعباً أميناً لدعوته وقصد وجوده، فإنه يحتاج إلى ما هو أكثر من سبت أسبوعي، بل سيحتاجون إلى أوقات أطول للتوقف، والراحة، والتلذذ به والتأمل فيه. لهذا السبب وضع الله في حياتهم القومية، اقتصادياً وسياسياً، مبدأ السنوات السبتيّة. وقد أوصى كل الشعب أن يعطوا الأرض "سبت راحة" مدّة سنة كلّ سبع سنوات (لاويين ٢٥: ١-٧). ولأنه يعلم أن هذا يتطلب إيماناً عظيماً، فقد وعد أن ما سيحصدونه في السنة السادسة سيكفي لإطعامهم مدّة سنتين كاملتين. لذلك كان عليهم أن يثقوا بتدبير الله لحياتهم.^{٢٣}

وهذه الفترات السبتيّة الطويلة هي أيضاً جزءاً من الحبل الذي يقدمه الله إلينا لنبقى على قيد الحياة في عاصفة العالم. تأمل التطبيقات التالية التي يمكن أن تناسبنا في العصر الحالي: أولاً، على كلّ منّا أن يأخذ إجازة كلّ سنة، لأسبوع أو اثنين أو ثلاثة أو أكثر. ويمكنك أن تحسب كلّ أو جزء من ذلك الوقت، راحة سبتيّة. كيف يمكن أن يحدّد ذلك المكان الذي تذهب إليه أو ما تفعله في ذلك الوقت؟ كيف يبدو لك أن تختبر وقت فراغ بعيداً عن العمل مع التركيز على الله؟ أمرٌ واحدٌ مؤكّد: لا ينبغي أن يرجع أحدٌ منّا من إجازته محتاجاً إلى إجازة أخرى.

ثانياً، فكّر في الاشتراك عدّة أيّام في خلوة روحية مع مجموعة من الأشخاص، أو حضور مؤتمر تدريبي. الخلوات والمؤتمرات هي من أنواع الإجازات السبتيّة. وقد تحب أن تسافر في خلوات شخصية مع الله كلّ أربعة أو ستّة أشهر مثلاً لفترة سبتيّة أطول. قد تأخذ مثلاً إجازة من العمل للذهاب في رحلة إرسالية للخدمة مع مجموعة من كنيستك.

ثالثاً، إذا كنت تخدم في كنيستك - سواء كنت قائد مجموعة صغيرة أم في خدمة الأطفال، أم في الموسيقى أو فريق العبادة والتسبيح، أو تنظيم في الجلوس - فلماذا لا تفكر في استراحة من الخدمة كل سبوع أو سبع سنوات. خصص راحة سبتيّة مع الله وليس إجازة من الكنيسة. اتبع مبادئ الكتاب المقدس نفسها التي تُطبّق في السبت الأسبوعي: استعد، وضع خطّة، وتكلم في الأمر مع راعيك أو صديقك، وضع نموذجاً لإيقاع الحياة.

أخيراً، إذا كنت راعياً أو قائداً، أريد أن أشجّعك أن تخصص وقت راحة سبتيّاً كل سبع أو ثماني سنوات، لكي تقدّم نموذجاً قيادياً في كنيسة المسيح؛ فهذه مهمة ثقيلة. تحتاج التربة لأن تستريح وتسترد عافيتها لموسم واحد. وقد أخذت فترتين سبتيّتين لمدة ما بين ثلاثة وأربعة أشهر بينهما ثماني سنوات. وقد غيرت هذه الفترات حياتي وزواجي والكنيسة التي أراها. وأنا مستمرٌّ في تغذية الآخرين ممّا حصلت عليه في هذه الفترات.

تتندّر جيرى أحياناً قائلة: "لقد تزوّجت أربعة رجال مختلفين في السنوات الإحدى والعشرين الماضية، كلهم يحملون اسم بيتر سكزيرو، وكان في الكنيسة أربعة رعاة على الأقل، أيضاً اسم كل منهم بيتر سكزيرو".

الإمساك بالحبل في أثناء عواصفنا

يدعونا الله للتمسك بالحبل في أثناء عواصف حياتنا، ويريد أن يقودنا عائدين إلى البيت - إليه. وفي تلك الأثناء، يقودنا حفظ السبت والبرنامج الروحي اليومي إلى الإبطاء من إيقاعنا لننضبط على إيقاع الله. لأننا عندما نكون أكثر انشغالاً ممّا يريدنا الله، فإننا نمارس العنف تجاه أنفسنا كما يقول توماس ميرتون:

”إنَّ هناك شكلاً من أشكال العنف متغلغلاً في ثقافتنا المعاصرة...
إنَّها «النَّشْطنة» والعمل المبالغ فيه. والاندفاع والضغوط التي تمارسها
علينا الحياة العصريَّة هي شكل، ربَّما الشكل الأكثر شيوعاً، من
العنف المغروس في طبيعتنا. وعندما تسمحُ لنفسك بأن تكونَ
محمولاً بفعل اهتماماتٍ كثيرةٍ متصارعة، وأن تستسلم لمطالب
كثيرة، وتلزم نفسك بمشاريع أكثر من اللازم، تريد أن تساعد كلَّ
الناس في كلِّ شيء، فيعني هذا أنَّك تستسلمُ للعنف. ويقتلُ هذا
جذورَ الحكمة الداخليَّة التي تجعلك مثمراً من الأساس.“^{٢٤}

وعندما نمارسُ العنفَ ضدَّ أنفسنا، نصيرُ عاجزين عن محبَّة الآخرين، في
محبَّة المسيح وبواسطتها. ويؤدِّي بنا هذا إلى موضوع الفصل التالي: النموُّ إلى
راشدٍ وجدانياً يُحسِّنُ محبَّة الآخرين.

ساعدني ياربَّ كي أمسكُ بكَ وكأَنَّك الحبلُ الذي ينقذُني من العاصفة.
إنَّ فكرةَ التوقُّف لأكونَ معك لمرةً أو أكثر في اليوم تبدو لي صعبةً وغريبةً،
لكنِّي أعلمُ أنَّي أحتاجُ إليك. قدني إلى الطريق، وعلمني
كيف أكونَ منتبهاً إليك في الصلاة. أيضاً فكرةُ السبت، ياربَّ، تحتاجُ مِنِّي لأنَّ
أجرِي تغييراتٍ كبيرةً في الطريقة التي أعيشُ بها حياتي.
قدني ياربَّ، كيف أتخذُ الخطوةَ التالية في هذه الأمور. ساعدني أن أثقَ بكَ
وألقي عليك همومَ كلِّ المشاريع غير المنتهية. ساعدني ألاَّ أستمرَّ
في محاولة إدارة الكونِ بدلاً منك. وحرِّرنِي كي أضَعَكَ في بؤرة حياتي
لأرتبها كلها حولك وحدك. بِاسْمِ يسوع المسيح أصلي. آمين!

النمو إلى شخص راشد وناضج وجدانياً

تَعَلَّم مهاراتٍ جديدةٍ لُنَحِبَّ بصورةٍ أفضل

في رواية "الإخوة كرامازوف" (*The Brothers Karamazov*) للروائي الروسي فيودور دستوييفسكي (Dostoevsky Fyodor)، تسأل امرأةٌ ثريةٌ راهباً مُسنناً عن الكيفيّة التي يُمكنها بها معرفة ما إذا كان الله موجوداً، فيقول لها إنه لا يوجد شرحٌ أو بُرهانٌ يُمكنُ أن يُثبت وجود الله سوى ممارسة "المحبّة الفاعلة". ثمّ تعترفُ المرأةُ أنّها أحياناً تحلمُ بحياة من المحبّة والخدمة للآخرين. وفي مثل هذه الأوقات تظنُّ أنّها ستصيرُ إحدى راهبات الرحمة، وتحيا حياة فقيرٍ مقدّس، وتخدم الفقراء بأكثر الوسائل تواضعاً. ثمّ يخطر في بالها كيف أنّ بعضاً ممّن ستخدمهم لا يقدرّون خدمتها لهم، وربّما يتدمّرون أنّ الحساء لم يكن ساخناً بما يكفي مثلاً، أو أنّ الخبز لم يكن طازجاً، أو أنّ الفراش كان صلباً أكثر من اللازم. وتعترف أنّها لن تستطيع احتمال مثل هذا النوع من نكران الجميل، فسرعان ما يتبدّد حلمها بخدمة الآخرين، ثمّ تعاوّدُها من جديدٍ الشكوكُ حول وجود الله.

وهنا يجيئها الراهب بحكمة قائلاً: "إنَّ المحبَّة العمليَّة أمرٌ صعبٌ ومخيفٌ مقارنةً بالمحبَّة في الأحلام".¹

أن هدف الحياة المسيحيَّة هو أن نُحبَّ بشكلٍ أفضل. وهذا بالتأكيد أسهلُّ في الأحلام عمَّا هي الحال في واقع الممارسة. ويتطلَّب الأمرُ أولاً أن ننموَّ لنصحَ أشخاصًا راشدين في المسيح، أمَّا النتائج الإيجابية لذلك فهي غنيَّة بما لا يقاس.

مشكلة عدم النضج الوجداني

كثيرٌ من الناس يعرفونَ حقائقَ الكتاب المقدَّس بصورةٍ جيِّدةٍ نسبيًّا. ويمكنهم ترديد الوصايا العشر غيبًا، ويستطيعون التكلُّم بفصاحةٍ عن المبادئ المحوريَّة للحياة المسيحيَّة. وهم يؤمنون بكلِّ قلوبهم أنَّ عليهم أن يعيشوا هذه المبادئ، لكنَّ المشكلة أنَّهم لا يعرفون كيف!

في ما يلي أحدُ السيناريوهات البسيطة الشائعة:

جيسيكا مديرةٌ موهوبةٌ في إحدى الشركات. وقد التزمت الحياة المسيحيَّة منذ نحو خمسة عشر عامًا، وهي تحبُّ تضيئة وقتٍ مع الله في الصلاة. عندما كان نائبُ المدير في شركتها يضعُ جدولَ ذهاب المديرين لمقابلة العملاء خارج المدينة، طلبَ إلى جيسيكا أن تختارَ الأسبوع الذي تفضِّل السفر فيه في الشهور الثلاثة المقبلة. وفي غضون أسبوع، أرسلتُ إليه جيسيكا رسالةً إلكترونيَّةً فيها التواريخ المُفضَّلة لها، وانتظرت حتى تتلقَى منه ردًّا. لم يصل إليها أيُّ ردٍّ، فاتَّصلتُ بمكتبه في الأسبوع التالي، فأجابت مُساعدته الإداريَّة قائلة: "حسنًا، بحسب الجدول الذي أمامي، الشهور الثلاثة المقبلة

ممتلئة تمامًا، وأعتقد أن هذا يعني أنه لا يحتاج إليك الآن. شكرًا على اتّصالك“.

جلست جيسيكا مذهولة وأجابْتُ بعنف: ”شكرًا“ وأنهتِ المكالمة. وعلى مدى الأسبوعين التاليين صارعتُ جيسيكا مع الله ومع نفسها. وطلبتُ الغفران على الغضب الذي شعرت به. كما حاولت أن تعرفَ السبب من وراء تغيير نائب المدير رأيه. اتّضعتُ جيسيكا أمام الله، وبكت في الصلاة حتّى تنالَ محبةَ زملائها في العمل. لم تستطع النومُ عدّة ليالٍ، وأخيرًا اقتنعت أن الله، كان يتعامل مع إرادتها العنيدة بواسطة ما حدث. وبمرور الوقت، أبعثتُ جيسيكا نفسها عن نائب المدير وغيره من المديرين، متجنبةً إيّاهم قدر المُستطاع. وفي غضون السنتين التاليتين، ظلّت تعملُ باجتهاد، لكنّها كانت تشعر بأنّها قد ارتطمتُ بسقفٍ لا يمكنها تجاوزه في هذه الشركة. وفي النهاية، استقالتُ ووجدت عملاً في شركةٍ أخرى.

جيسيكا تتبّع المسيح بعلاقةٍ شخصيّة، وتمارس التدريبات الروحيّة. لكنّ المشكلة تكمنُ في أن علاقتها الروحيّة بالمسيح لا تتضمنُ التعاملَ الوجدانيّ الناضج مع الآخرين. وبدلَ ذلك فإنّها تُسيءُ تطبيقَ حقائق الكتاب المقدّس. وفي أغلب الظنّ، تتبّع مهاراتٍ في علاقاتها يبدو أنّها تعلّمتها، دون أن تدري، في أسرة المنشأ.

ما الافتراضات التي كانت في ذهنها بشأن نائب المدير؟ ومساعدته الإداريّة؟ ومشية الله في حياتها؟ وماذا كان يمكن أن تفعله لتمنع الألم الذي شعرتُ به، وتحفظ بعلاقاتها في العمل؟

ما لم تتلقَّ جيسيكًا تدريبيًا وإعدادًا في هذه الناحية من حياتها، فسُعيدُ هذا النمط عدَّة مرَّات متتالية. إننا نتعلَّم مهاراتٍ عديدةً لنكون أكفَّاءَ في حياتنا المهنية والدراسية. لكننا لا نتعلَّم المهارات اللازمة لننمُو ونصبحَ أشخاصًا ناضجين وجدانيًا، وقادرين أن نُحبَّ الآخرين ونُحسنَ معاملتهم. والكتاب المقدَّس واضحٌ بشأن ما يجب أن نفعله. ومن بين ما يتضمَّنُه النصُّ الوجدانيُّ أن نتعلَّم تطبيقَ ما نؤمن به بصورةٍ عمليَّةٍ وفعَّالة. مثلًا:

- كيف أكونُ مسرعًا في الاستماع مبطنًا في التكلُّم؟
- كيف أغضبُ دون أن أخطئ؟
- كيف أحفظُ قلبي فوقَ كلِّ تحفُّظٍ (لأنَّ منه مخارج الحياة)؟
- كيف أقولُ الصدقَ في المحبَّة؟
- كيف أكونُ صانعَ سلامٍ حقيقيًّا؟
- كيف أنوحُ على ما فقدتُ؟
- كيف لا أشهد شهادة زور ضدَّ قريبي؟
- كيف أتخلَّصُ من المرارة والثورة والحسد؟

إنَّ النتيجةَ النهائيةَ لعدم قدرتنا على تطبيق ما نؤمن به هو أن كُنَّاسنا وعلاقاتنا في كُنَّاسنا لا تختلفُ نوعيًّا عن العلاقات ما بين الناس في العالم من حولنا.

رُضْعُ وَأَطْفَالٌ وَمِراهِقُونَ وَرَاشِدُونَ وَجِدَانِيًّا

قدَّم يسوع تعليمًا عظيمًا للجموع. لكنَّه كان يعرف أن مجرد تعليم الجموع لا يكفي ليستوعِبوا الأمرَ لذلك اختارَ اثني عشرَ تلميذًا عاشَ معهم نهارًا وليلاً لثلاثِ سنواتٍ، وقدَّم نموذجًا عمليًّا لهم على الكيفية التي بها يطبِّقون تعليمه

في مواقف حياتهم المختلفة، وجعلهم يتدربون وأشرف عليهم، وأعطاهم القوة الروحية لتنفيذ هذا التعليم.

لقد كان يسوع يعرف أن مجرد الإلهام لا يكفي.^٢

لقد أمضيت أغلب حياتي الراشدة أقدم عظات ملهمة عن قلب الله وكيف يحب شعبه. ووعظت كيف أن يسوع يرى قيمة كل إنسان في عيني الله، واقتبست مقولة الأم تيريزا الملهمة عن "محبة كل إنسان على حدة"، والإعلان الذي قدمه توماس ميرتون أن الناس "يمشون بيننا مشرقين كالشمس".^٣ لكنني اكتشفت أن مجرد وعظ الناس كي يحبوا أكثر وأفضل هو أمر غير كافٍ. إنهم يحتاجون إلى مهارات عملية يدمجونها في برنامج تشكيلهم الروحي الشخصي تجعلهم ينمون من الطفولة (أو ربما الرضاعة) الوجدانية إلى الرشد الوجداني. فمن السهل أن ينمو الإنسان جسديًا إلى راشد زمنيًا وجسديًا وعقليًا. لكن النمو الوجداني هو أمر آخر تمامًا. كثيرون ربما يكونون زمنيًا في العقد الخامس من العمر، بينما هم لا يزالون رضعًا، أو أطفال، أو مراهقين وجدانيًا.

فالسؤال إذاً هو: كيف يمكننا أن نفرّق ما بين الرضع والأطفال والمراهقين والراشدين وجدانيًا؟ في ما يلي مخلص لتلك الحالات.^٤

الرضيغ وجدانيًا:

- يبحث عن آخرين يعتنون به.
- لديه صعوبة بالغة في دخول عالم الآخرين.
- مدفوع بالحاجة إلى تحقيق الإشباع السريع المباشر.
- يستخدم الآخرين ليسدّدوا احتياجاته.

الطفل وجدانياً:

- يكون راضياً وسعيداً ما دام ينال ما يريد.
- ينهار بسرعةٍ من حالة الضيق والتوتر والإحباط والتجارب.
- يفسرُ الاختلاف في الرأي على أنه هجومٌ شخصيٌّ.
- يشعرُ بالجرح والإهانة بسرعة.
- يشكو وينسحب ويناور وينتقم ويصبح ساخرًا متهكمًا عندما لا يحصلُ على ما يريد.
- لديه صعوبةٌ كبيرةٌ أن يناقشَ ما يحتاج إليه ويريده بهدوءٍ وبطريقة ناضجةٍ مُحبّة.

المراهق وجدانياً:

- يميلُ إلى الدفاعيةِ أغلبَ الوقت.
- يشعرُ بالتهديد والخوف من الانتقاد.
- يحتفظُ بسجلٍّ لما أعطاه للآخرين ليطلبَ لاحقًا بالمقابل.
- يتعامل مع الصراع بصورةٍ غير جيّدة، كثيرًا ما يلوم، أو يسترضي، أو يذهب إلى شخصٍ ثالث، أو يأخذ جانبًا غاضبًا، أو يتجاهل الأمرَ تمامًا.
- كثيرًا ما ينشغل بنفسه.
- لديه صعوبةٌ شديدةٌ في الاستماع إلى ألمِ شخصٍ آخر أو إحباطه أو احتياجاته.
- يميلُ إلى الانتقاد والحكم على الآخرين.

الراشد وجدانيًا:

- يستطيع أن يطلب ما يحتاج إليه أو يريده ويفضّله، بطريقة واضحة ومباشرة وأمينة.
- يستطيع أن يدرك مشاعره وأفكاره وأن يُديرهما ويكون مسؤولاً عنهما.
- يستطيع تحديد معتقداته ومبادئه عندما يكون تحت ضغط دون أن يكون عدائيًا.
- يحترم الآخرين دون أن يُضطرّ إلى تغييرهم أو يرغب في ذلك.
- يعطي الآخرين مساحة للخطأ، ويقبل ألا يكونوا كاملين.
- يقدرُ الآخرين مهما كانوا وكما هم بالفعل - الصالح والشرير والقبيح - وليس بناءً على ما يستطيعون أن يعطوه في المقابل.
- يستطيع أن يعرف حدوده بدقة، ويستوعب نقاطَ قوّته وضعفه، ويستطيع أن يعبرَ عنها بحريّة مع الآخرين.
- متواصلٌ مع عالمه الوجدانيّ، وقادر على دخول مشاعر الآخرين واهتماماتهم وهمومهم واحتياجاتهم دون أن يفقدَ نفسه.
- يستطيع حلّ الصراعات بطريقة ناضجة، والتفاوض للوصول إلى حلولٍ، ويحترم أيضًا وجهات نظر الآخرين.

التدريب الروحيّ الخاصّ بممارسة حضور الآخرين

بوصفنا أشخاصًا مسيحيين ناضجين وجدانيًا، ينبغي أن ندرك أنّ ممارسة المحبّة السليمة هو جوهر الروحانيّة. ويتطلّب هذا أن نختبر التواصل مع الله ومع أنفسنا ومع الآخرين. ويدعونا الله لممارسة حضوره في حياتنا اليوميّة. وفي

الوقت نفسه، يدعوننا لأن "نمارس حضور الآخرين"، في إطار الوعي بحضوره، في علاقاتنا اليومية.° لكننا نادراً ما نمارس الأمرين معاً.

لقد أدت حياة الصلاة العميقة والتأملية التي عاشها يسوع إلى كونه دائماً حاضراً معهم حضوراً عميقاً وتأملياً. فالمحبة هي أن "تساعد شخصاً آخر ليكتشف جماله بنفسه". كتب جان فانويه (Jean Vanier) أن يسوع كان يفعل ذلك مع كل إنسان يقابله. والقدرة على الاستماع الحقيقي والانتباه العميق للناس كانتا في صلب إرساليته. وهذا كان دائماً ما يقوده إلى التحنن. وبالطريقة نفسها، ينبغي أن يقودنا وقتنا التأملية العميق مع الله لأن نكون حاضرين أيضاً مع الآخرين حضوراً بروح الصلاة، بهدف أن نكشف لهم عن جمالهم الداخلي.

لم يستطع القادة الدينيون، أي "قادة الكنيسة"، في زمن يسوع أن يربطوا الأمر على هذا النحو. لقد كانوا مجتهدين، وغيورين، ومكرسين لأن يكون الرب هو السيد على حياتهم. وحفظوا عن ظهر قلب أسفار شريعة موسى، وكانوا يصلون خمس مرات في اليوم، ويعشرون كل دخلهم بأمانة، ويعطون مالا للفقراء. كانوا أيضاً يبشرون الآخرين، وكما يقول يسوع، كانوا يطوفون البر والبحر لكي يكسبوا "دخيلاً" واحداً، لكنهم لم يختبروا هبة التلذذ بالآخرين. لم يربطوا ما بين محبة الله والاجتهاد في خدمته من ناحية، والقدرة على محبة الناس من ناحية أخرى. لهذا كانوا ينتقدون يسوع كثيراً حاسين أنه "أكول وشرب خمر، محب للعشارين والخطاة" (متى ١١ : ١٩). وكانوا يرون أنه يستمتع بالناس وبالحياة أكثر من اللازم.

رفض يسوع أن يفصل ما بين اختبار حضور الله واختبار حضور البشر. وعندما ضغطوا عليه ليقطع هذا الرابط، رفض ذلك. وعندما لخص كل الكتاب

المقدّس لنا قال: "تحبّ الله من كلّ قلبك ومن كلّ نفسك، ومن كلّ فكرك، هذه هي الوصية الأولى والعظمى، والثانية مثلها، تحبّ قريبك كنفسك، بهذا يتعلّق الناموس كلّهُ والأنبياء" (متّى ٢٢: ٣٧-٤٠).

مشكلتنا الكبرى

أنا لا أستطيع أن أمتنع نفسي من اختبار الحياة وأنا في مركزها. فبعيني أنظرُ إلى العالم، وبأذنيّ أستمع إلى ما يجري حولي؛ فأنا لا أستطيع أن أشعر وأن أختبر أو أريد إلا ما أشعر به وأختبره وأريده. وبصورة تلقائية، أريد كلّ الناس من حولي أن يتخلّوا عن أنفسهم ليكونوا ما أريدهم أنا أن يكونوه. وأنا أفضل أن يفكّر القريبون مني، ويشعروا، ويتصرّفوا تجاه العالم بالطريقة نفسها التي أتصرّف وأشعر بها وأفكّر فيها. وأنا أميلُ إلى تصديق خدعة التشابه، بينما نحن في واقع الأمر مختلفون جدًّا بعضنا عن بعض. وأريد أن تكونَ عوالم الآخرين مثل عالمي، بل إنّي أتصرّف بالطريقة نفسها مع الله أيضًا، وأريده أن يكونَ مثلما أريده، وأعيش روحانيّتي كما لو كنتُ أنا مركز العالم.

لهذا السبب، يحتجّ أم. سكوت. بّك (M. Scott Peck) أننا جميعًا مولودون نرجسيّين منحصرين في أنفسنا. والرحلة الروحيّة التي نرتحلها هي تدريب مستمرٌّ على الخروج من تلك النرجسيّة.^٧ عندما تزوّجنا أنا وجيري، أوقدنا ما يُسمّونه الآن "شمعة الوحدة". كانت هناك شمعتان منفصلتان تمثّل كلّ منهما حياة كليّنا. وبعد أن تلونا العهد، أشعلنا شمعةً ثالثةً كبيرة، وأطفأنا شمعتيّنا المنفصلتين. ويرمزُ هذا إلى كوننا صرنا "واحدًا".

وهكذا أعلنّا أمام أسرّتنا وأصدقائنا أننا "صرنا واحدًا".

لكنَّ السؤالَ الذي لم نُجِبْهُ هو "أبيّ واحد؟" للسنوات التسع الأولى من زواجي، كنت أجيب بلا وعي بهذه الإجابة: "نعم جيري وأنا واحد، وأنا هذا الواحد!" كما لو كانت جيري قد ذابت فيّ.

لكي نموَّ روحياً نحتاج إلى ثورةٍ "كوبرنيكيَّة" في الطريقة التي ننظرُ بها إلى أنفسنا. فعندما أزال العالم البولندي كوبرنيكوس البشر من مركز الكون، وقال إنَّ الأرض هي التي تدور حول الشمس وليس العكس، كانت هذه صدمةً في الحضارة الغربيَّة بأسرها. فأنت تكتشف أنَّ زوجتك شخصٌ آخر، وأنَّ زوجك إنسانٌ فريد - دون أن تفقد أنت نفسك - فهذه أيضاً ثورةٌ كوبرنيكيَّة تؤدِّي إلى النضج الوجدانيّ.

علاقتي بالأشياء

في عام ١٩٢٣م، كتب اللاهوتيّ اليهوديِّ العظيم مارتن بوير (Martin Buber) كتابًا عبقرياً، وإن كان صعبَ القراءة، بعنوان "أنا وأنت" (I and Thou).^١ في هذا الكتاب وصفَ بوير العلاقة الأكثر صحَّةً ونُضجًا ما بين شخصين بأنَّها علاقة "أنا وأنت". ففي مثل هذه العلاقات أدركُ أنني مخلوقٌ على صورة الله، وهكذا هي الحال لكلِّ إنسانٍ آخرَ على وجه الأرض. ويجعلُ هذا الإنسان "آخر" عندي، وليس مجرد انعكاسات لرغباتي وأحلامي. وبسبب هذه الحقيقة، يستحقُّ كلُّ إنسانٍ الاحترام، أي أنَّ عليَّ أن أعامل كلَّ إنسان بوصفه كائنًا مستحقًا للكرامة والقيمة. فلا أقلل من إنسانيَّة أحد أو أعامله معاملة الأشياء، بل أوكدُ فرادته، بوصفه كيانًا مُنفصلاً عنيّ.

انظر إلى هذا الرسم التوضيحيِّ والدائرتين اللتين فيه:

عالمك عالمي

رُغم أنّك مختلفٌ عني - ورُغم أنّك "أنت" - فإنّي لا أزالُ أحترمك
وأحبُّك وأقدِّرك.

واحتجّ بوبر قائلاً إنّنا نفقد، في أغلب العلاقات الإنسانية، رؤية الآخر
بوصفه كياناً منفصلاً عنّا. ونعامل الآخرين كأنّهم أشياء. وعندما نقيمُ علاقةً
بشيء، فإنّنا نرى أنّه مجردُ أداةٍ للوصول إلى ما نريد، تمامًا كما نستخدم السيارة
أو فرشاة الأسنان.

كيف يمكن أن يبدو ذلك؟

- عندما أدخلُ الغرفةَ وألقي بالأوراق على مكتب سكرتيرتي دون أن أحييها.
- عندما أحرِّكُ مناصبَ الموظّفين وأماكنهم في الشركة كما لو كانوا قطعاً من الشطرنج، أو أقلّ من البشر.
- عندما أتكلّم عن أشخاص في السُلطة كما لو كانوا أقلّ من البشر.
- عندما أعاملُ جيري وأطفالي كما لو لم يكونوا مسؤولين عن حرّيتهم الشخصية، وأحلامهم، وإدارة حياتهم، وأتوقّع أن يكونوا في الصورة التي أريدها.
- عندما أشعرُ بالتهديد حين يختلّف أحدٌ مع آرائي السياسيّة.
- عندما أستمع إلى مشكلات جيرياني وأساعدهم في مهامهم المنزليّة

متمنيًا أن يحضروا الحملة الكرازية التي ستنظّمها الكنيسة في عيد الميلاد. وعندما لا يحضرون، أتركهم وأتجه لأخدم أشخاصًا آخرين.

ونتيجةً لهذه العلاقة بالبشر كأنهم أشياء، أشعرُ بالإحباط عندما لا يتلاءمُ الناسُ مع خططي. فالطريقة التي أرى بها الأمور هي دائمًا الطريقة "الصحيحة". وإذا كان الآخر لا يرى الأمور كما أراها، فهو لا يرى الأمور بالشكل "الصحيح"، وهو بالتأكيد مُخطئ.

ومن الأمور الحيويّة والمحوريّة في النُصح الوجدانيّ أن ندركَ فِراةَ كلِّ إنسانٍ على وجه الأرض وأنه كائنٌ حرٌّ منفصلٌ عنّا. وبكلِّ سهولةٍ نطالبُ الناسَ أن يروا العالم كما نراه، ونؤمن أيضًا بسهولةٍ بأنَّ طريقتنا هي الطريقة السليمة.

عرّف القديس أغسطينوس الخطيئة بأنها حالة "الانكفاء على النفس". فبدلَ استخدام قدرتنا الممنوحة لنا من الله لتتوجّه بالشكل المناسب نحو الله والبشر الآخرين، فإننا نركّزُ على الداخل. لهذا السبب، عندما وصلَ دانتِي (Dante) في كتابه "الجحيم" (*Inferno*) إلى أعمق نقطةٍ في الجحيم، كان الجليدُ هو السائدُ وليس النار. فالجليد يعبرُ عن الموت، والانكفاء إلى الداخل، والبرودة التامة التي تمثل الخطيئة. وفي عمق الجحيم يوجد الشيطان ملتصقًا بالقاع متجمدًا من البرودة، وباكيا من عيونه الست. وفي كتاب "الطلاق العظيم" (*The Great Divorce*) يصفُ سي. أس. لويس (C. S. Lewis) الجحيمَ كأنه مكانٌ يعيش فيه كلُّ إنسانٍ في عزلةٍ على بُعدِ ملايين الأميال من الآخرين، لأنّه عاجزٌ عن التوافق معهم.¹

العلاقات بالأشخاص

العلاقات الحقيقيَّة، كما قال بوبر، يمكن فقط أن توجد ما بين شخصين مستعدَّين لأن يتَّصلا رُغم اختلافاتهما، بل بواسطة تلك الاختلافات، والله هو مَنْ يملأ المساحة ما بين الواحد والآخر. يمكننا أن نلمح الله، ليس فقط في الحوار الصادق ما بين شخصين، بل أيضًا هو يخترق المساحة التي بينهما كما نرى من الشكل التالي:

عالمك



عالمي

إنَّ الفرضيَّة المركزيَّة في كتابات بوبر هي أنَّ العلاقات الحقيقيَّة بين الأنا والآخر تعكس بصورة حميمة العلاقة ما بين الإنسان والله بوصفه آخر أيضًا. والعلاقات الأصيلة بكلِّ آخر تعكس آثارًا للآخر الأزلي. لذا، فعندما نحُب شخصًا آخر بصورة سليمة، وبوصفنا راشدين وجدانيًا، معاملين إياه بوصفه آخر، وليس شيئًا نتحكَّم فيه، فإنَّ تلك تكون خبرةً غايَّة في القوَّة الروحيَّة. وعندما تُطلق المحبَّة الحقيقيَّة في العلاقات، فإنَّ حضورَ الله يصيرُ ظاهرًا، وتصيرُ المساحة التي تفصلنا مساحة مقدَّسة بحضور الله.

لم تكن علاقة جيسिका بنائب المدير من العلاقات التي يُسمِّيها بوبر العلاقة بالآخر. ولم تكن لدى جيسिका المهارات ولا النضج الوجداني الذي يؤهلُّها لحلِّ هذا الصراع بطريقة ناضجة. كما أنَّه لم تكن لديها القدرة على

تحديد مشاعرها ومعتقداتها دون التفكير بطريقةٍ عدائية. وكانت النتيجة عزلةً وبروداً في علاقاتها في العمل، وهذا كان أقرب إلى الجحيم منه إلى السماء.

النضج الوجداني والصراع

تؤدي ممارسة الاتصال بالإنسان بوصفه "آخر" في علاقاتنا إلى جانب مهم من النضج الوجداني. ويمكننا هذا النضج الوجداني من حل الصراع بصورة سليمة، ويتيح لنا التفاوض بشأن الحلول المختلفة حيث نستطيع أن نُقدّر وجهات نظر الآخرين ونحترمها.

ويقع في قلب صنع السلام الحقيقي إدراك أننا بشرٌ مخلوقون على صورة الله. ويضعنا هذا الشبه بالله، علاوةً على نموذج المسيح، على مسارات تجعلنا راغبين أن نحيا الحقيقة وليس التظاهر، حتى وإن كان ذلك يؤدي إلى الصراع. لكن أغلب المسيحيين الذين أقابلهم لا يجيدون حل الصراعات. وهناك على الأقل سببان لذلك: الأول متعلق بالمعتقدات الخاطئة عن صنع السلام، والثاني بسبب غياب التدريب والتأهيل في هذا المجال.

تجاهل الصراع - السلام المزيف

من أكثر فقرات العهد الجديد التي يساء فهمها على نحو مأساوي هي مقولة السيد المسيح "طوبى لصانعي السلام لأنهم أبناء الله يدعون" (متى ٥ : ٩). وأغلب الناس يظنون أن يسوع يدعونا في هذه الفقرة لنكون ممن يهدئون الصراعات بأي ثمن، ومن يرضون الناس بأي شكل من الأشكال حتى لا يشعروا أحدًا بالضيق. وقد فهم هذا الكلام على أساس أن المسيحيين يجب أن يحافظوا على السلام حتى وإن كان الثمن تجاهل المواضيع الشائكة والمشكلات الخطيرة، وأن أهم شيء هو أن يعم الاستقرار وتَسود السكينة.

ثمّ بدافع الخوف، نتجنّب الصراعاتِ ونُرضي كلّ الناس، وهكذا نصبحُ صانعي سلامٍ مزيفين. مثلاً:

يشعر كارل بالضيق بسبب سلوك زوجته التي تعودُ إلى المنزل متأخرةً بعد العمل. ولا يتكلّمُ كارل بتاتاً. لماذا؟ لأنّه يظنُّ أنّه يكون بذلك كالْمسيح عندما لا يفتحُ فاه. ورُغم ذلك، فهو يُعاملها ببرودةٍ وجفاف. هو بهذا يلعبُ دورَ صانع السلام المزيف.

تختلفُ جوي مع زملائها في العمل في أثناء استراحة الغداء، وذلك عندما يبدأون في ذمّ رئيسها. وتشعرُ بالخوفِ أن تتكلّم وتعبّر عن نفسها، وتتماشى معهم، ولسان حالها: لا أريدُ أن أقتلُ الجوَّ بإعلانِ رفضي. بهذا تلعبُ جوي أيضاً دورَ صانع السلام المزيف.

يذهبُ بوب إلى العشاء مع عشرةٍ آخرين. ولأنّه يمرُّ بضائقةٍ ماليّة، يطلبُ فقط سلطةً وحساءً وأحدَ المُقبلات. وفي هذه الأثناء يطلبُ الآخرون مقبّلاتٍ وأطباقاً رئيسيّةً غالية الثمن، ومشروباتٍ وحلويات. وعندما أتتِ الفاتورة، قال أحدُهم إنّ عمليّة الحساب ستكون صعبةً، فلنقسّم الفاتورة بالتساوي. يوافق الجميع. أمّا بوب فيشعرُ بالخوف والضيق الشديد، ولا يقولُ شيئاً. هو في هذه الحالة صانع سلامٍ مزيف.

يولا مخطوبة، وتحتاج إلى مزيد من الوقت لإعادة التفكير في قرارها، لكنّها تخافُ من غضب خطيبها وأسرته، لذلك استمرّت في إجراءات الزفاف. هي بذلك صانعةُ سلامٍ مزيفة.

تحبُّ هيلين والديها اللذين ينتقدان كثيراً طريقة تربيتهما لأولادها. وهكذا تصبحُ كلُّ إجازةٍ معهما مشوبةً بالتوتر. لا تقول هيلين أيّ شيء لئلا تجرحَ مشاعرهما. فهي إذاً صانعةُ سلامٍ مزيفة.

تري شارون أن صديقتها غير مسؤولة، لكنّها تشفقُ عليها وتقولُ في نفسها: لقد كان لديها ما يكفي من الألم في حياتها. فكيف يمكنني أن أضيف إلى ذلك المزيد؟ وهكذا فإنّها تتراجعُ عن قولِ الحقيقة لها بشأن الطريقة التي تتصرّف بها والتي تقتلُ علاقتهما ببطء. فهي بذلك تلعبُ دورَ صانع السلام المزيف. المشكلة في كلِّ هذه السيناريوهات هي أن السلامَ الحقيقيَّ لا يمكن أن يتحقّق بالتّظاهر بأنّ الخطأ هو صوابٌ! فصانع السلام الحقيقيُّ يحبُّ الله والآخرين ونفسه بما يكفي لأن يتحدّى السلامَ المزيفَ المبنيَّ على الخطأ. لقد كان يسوع نموذجنا في ذلك.

قبولُ الصراع - الطريق إلى السلام الحقيقيّ

لقد كان الصراعُ والاضطرابُ أمرين محوريّين في إرساليّة يسوع. وقد زعزع يسوع السّلامَ المزيفَ الذي كان سائداً من حوله - في حياة تلاميذه، والجموع، والقادة الدينيّين، والرومان، ومن كانوا يبيعون ويشترون في الهيكل. وقد علّم يسوع أنّ صنّع السلام الحقيقيّ يزعزعُ أساساتِ السّلام المزيف حتّى في الأسرة الواحدة: "لا تظنّوا أنّي جئت لألقي سلاماً على الأرض. ما جئت لألقي سلاماً بل سيفاً، فإنّي جئت لأفرّق الإنسان ضدّ أبيه، والابنة ضدّ أمّها والكَنّة وحَماتها، وأعداء الإنسان أهل بيته" (متّى ١٠: ٣٤-٣٦).

لماذا؟ لأنّه لا يمكنك الحصولُ على السّلام الحقيقيّ للمكوت الله بالأكاذيب والتّظاهر، بل يجبُ أن يظهرَ كلُّ ما هو غير حقيقيّ إلى النور، ويُستبدلَ به الحقُّ. هذا هو سلوكُ المحبّة والتّضخ.

في التطويبات، يشرحُ يسوعُ لنا الصّفات التي علينا أن نكونَ عليها لنشترك في صنّع السلام - مسكّنة الروح، ونقاء القلب، والرحمة... إلخ

(متى ٥ : ٣-١١). كما أنه أيضًا يُطبعُ دَعْوَةَ السَّلَامِ الحَقِيقِيَّ عندما يُوَكِّدُ أنَّ الاضطهادَ سيكونُ نصيبَ مَنْ يحذون حذوه في هذا الأمر.

والحقيقةُ التي لا نستطيعُ تجاهلها هي أنَّ الصراعاتِ غيرِ المحلولة هي أحدُ أهمِّ مصادرِ التوترِ في حياةِ المسيحيِّين اليوم. أغلبنا لديه مثل هذه الصراعات. وأغلبنا يكرهها، ولا نعرف ماذا نفعلُ حيالها. وبدلَ المواجهة، وخوفًا من المخاطرةِ بعلاقاتٍ مكسورة، نفضِّلُ أن نتجاهلَ المواضيعَ الصَّعبةَ ونرضى بما يُسمَّى "السَّلام المزيَّف" متمنِّين أن تختفي الصراعات من تلقاء نفسها. لكنَّ هذا لا يحدثُ، وسندركُ آجلاً أو عاجلاً، أننا لا يمكن أن نبني ملكوتَ المسيح على الأكاذيب والتظاهر. بل الحقُّ فقط هو ما يبني الملكوت.

تعلِّمُ مهاراتِ صنْعِ السَّلَامِ الحَقِيقِيَّ

يعتقد كثيرون منا أننا يمكن أن نتعلَّمِ المحبَّةَ جيِّداً بصورةٍ تلقائيَّة، وأنَّ المحبَّةَ هي مجردُ "مشاعر". ونحن نُسيءُ تقديرَ عمقِ عاداتنا السيئة ومدى تأصلها فينا، ومن ثمَّ نفشلُ في تقدير ما نحتاج إليه للوصول إلى تغيير حقيقيٍّ ومستمرٍّ يعكسُ شخصيَّةَ المسيح في علاقاتنا. وهذا ما قادنا أنا وجيري على مدى أكثر من إحدى عشرة سنة، لنبدأ التعلُّمَ من الكثير من المصادر، ونجمَعُ العديدَ من التدريبات والأدوات المختلفة، لنساعدَ الناسَ أن يختبروا العلاقةَ بالآخر ومارسوها. لقد كنَّا نريد أن نساعدَ تلاميذَ المسيح ليطيعوا وصيَّته ويحبُّوا الآخرين بطريقةٍ سليمة. لقد أردنا أن نحركَ الناسَ قليلاً من موقفِ الدِّفاعِ وردِّ الفعلِ والخوفِ، إلى حالةِ الانفتاحِ والمواجهة (التعاطف بشفافيَّة). لقد لاحظنا أننا نحتاج لأنَّ نختبرَ طريقةً ملكوتيَّةً جديدةً في عملِ العلاقاتِ حتَّى وإنَّ كانت هذه الطريقة خارج ما اعتدناه واطمأنَّا إليه. وإنَّ ممارسةَ مهاراتِ جديدة، مثل

المهارات التي سنسرُدُها لاحقًا، سيُسبَّبُ بعضَ الضيق والتعب في البداية. إنَّها سهلة الفهم، لكنَّها ليست سهلة التطبيق. لكننا عندما نمارس بصورة متكرِّرة سلوكياتٍ ناضجةً تقيَّة، سنرى أنفسنا والآخرين نتحرَّزُ من دوائر قلَّة النُضج الوجدانيِّ التي دُرنا فيها على مدى سنين طويلة.^{١٢} وقد ساعدت هذه المهارات على تحريك كثير من الناس ليكونوا آباءً وأمَّهات في الإيمان.

لقد جمَعنا عددًا من التدريبات والأدوات. وما يلي يمثِّل مجموعةً من التدريبات التي نستخدمها في كلِّ أشكال العلاقات - في زواجنا، وتربيتنا لأولادنا، ومع فريق العمل، وفي الكنيسة عمومًا، وهي أدوات، تساعد الناس على التحرُّك من العلاقة بالبشر كما لو كانوا أشياء، نحو العلاقة بهم بوصفهم آخرين ذوي شخصيَّاتٍ فريدة. وهي تدريبات تساهم بطريقتها الخاصة في نموِّنا في تبعيَّة المسيح، وذلك بأن نكونَ صانعي سلام حقيقيِّين وقادرين على المحبَّة الناضجة الفعَّالة.

الكلام والاستماع

يُعَدُّ الكلام والاستماع جوهرَ العلاقة بالإنسان بوصفه آخر. ويعلمُ الكلُّ أنَّ التواصلَ أمرٌ جوهريٌّ في كلِّ العلاقات. ويدرس الناس كثيرًا من المناهج عن التواصل في الثانويَّة والجامعة وما بعدها. لكنَّ الواقع يقول إنَّ قليلين هم من يُجيدونَ التواصلَ حقًّا. وهذا صحيحٌ لا سيَّما عندما يقع الناس تحت وطأة الضغوط والصراع.

كثيرون منَّا عاشوا طفولةً منسيَّةً، حيث لم يلتفت إليهم أحدٌ كأنَّهم ليسو منظورين. لذلك فعندما يُسمح لنا بالكلام والتعبير عن أحلامنا وآمالنا، فهذه يمكن أن تكونَ خبرةً شفاءٍ عظيمةً. بل إنَّ عمليَّة التكلُّم والاستماع ذاتها تخلقُ

اتصالًا جديدًا ما بين البشر، يُهدئ من روعهم، ويُبطئ من إيقاعهم المحموم والمضطرب في هذه الحياة.

أشجّعك أن تحسب النسق التالي نوعًا من الممارسة الروحية التي يمكنك بها مقابلة الله بتمضية وقتٍ صادقٍ مع شخصٍ آخر. اطلب إلى الله مصليةً أن يساعدك أن تكون حاضرًا وجدانيًا. واطلب إليه أن يساعدك أن تستقبل ذلك الإنسان كما لو كنتَ تستقبل يسوع نفسه. كيف يمكن أن يريد يسوع المسيح أن يصل إليك بواسطة ذلك الإنسان؟ اطلب إلى الله أيضًا أن ينقي قنوات التواصل من كل ضوضاء مصدرها عقلك ومشاعرك، حتى تهدأ بما يكفي لتدخل عالم الشخص الآخر.

بصفة متكلم:

- تكلم عن أفكارك ومشاعرك (استخدم صيغة المتكلم المفرد "أنا").
- كن مختصرًا وموجزًا. استخدم جملاً قصيرة.
- صحح! إذا ظننت أنه قد فات شيء ما الشخص الآخر أو أساء فهم شيء.
- استمر في الكلام كي تشعر بأنك صرت مفهومًا للآخر.
- عندما لا يكون لديك شيء آخر تقوله، قل: "هذا كل ما أريد أن أقوله الآن".

بصفة مستمع:

- ضع "أجندتك" الشخصية جانبًا. كن هادئًا كما لو كنت أمام الله.
- اسمح للشخص الآخر بأن يتكلم حتى يستطيع أن يعبر عن كل أفكاره.
- علق بدقة على ما قاله الشخص الآخر. أمامك خياران: إما أن تعيد

صياغة مع قاله بأسلوبك، وبدقة ليشعر الآخر بأن كلامه وصل إليك كما هو، وإما أن تكرر الكلام كما هو.

- عندما يبدو أن المتكلم قد انتهى من قول ما لديه، يمكن أن تقول: "هل لديك المزيد لتقوله؟"

إنَّ الهدفَ من تَكرار الكلام للشخص الآخر (سواء بإعادة صياغة أم دون إعادة صياغة) هو أن تنقلَ إليه أنك تستمعُ إليه بعناية، وأنَّ ما قاله قد وصل إليك بدقة. ويتطلَّبُ هذا منك، أنت المستمع، أن تضعَ أفكارك واستنتاجاتك جانباً بينما تستمع لشخص آخر. أعطِ قيمةً وأهميَّةً للشخص الآخر، واجعله يعلمُ أنك تفهمُ حقاً العالمَ الذي يعيش فيه، ووجهة النظر التي ينظرُ منها إلى الأمور. يحملُ ذلك اعترافاً باختلافِ الآخر وقبولاً لذلك الاختلاف. من العبارات التقليدية التي تعكس الإقرار بوجهة نظر الآخر عبارات مثل "هذا منطقيٌّ تماماً". أو "أستطيع أن أفهمَ هذا؛ لأنَّ...". أو "أفهم ما تقول بسبب...".

قائمة الحقوق^{١٢}

ليس الاحترام شعوراً، بل هو الطريقة التي نعاملُ بها شخصاً آخر. فمهما كان شعورنا تجاه الآخر، فهو إنسانٌ مخلوقٌ على صورة الله، وله قيمة عظمى. قائمة الحقوق التالية ظلَّت مثبتة على باب ثلاثتنا، وفي بؤرة حياتنا لسنوات طويلة. وبعد كلِّ "حقٍّ" من الحقوق هناك أمثلةٌ عليه من حياتنا الأسريَّة.

قائمة الحقوق

من معاني الاحترام، أن أعطي الآخر الحقَّ في:

- المساحة والخصوصيَّة (مثلاً، قَرعُ الباب قبل الدخول، عدم فتح البريد

- الخاصّ بأخر، احترام احتياج الآخر إلى الهدوء والاختلاء بنفسه).
- أن يكون مختلفًا (مثلًا تفضيلات الطعام، أفلام السينما، علو صوت الموسيقى، الكيفيّة التي يُمضي بها وقته).
- الرأي المختلف (مثلًا، إتاحة المجال لكلِّ شخصٍ أن يفكّر بطريقته، ويصل إلى قناعاته الخاصّة).
- أن يُسمع (مثلًا، الاستماع إلى رغبات الآخرين وآرائهم وأفكارهم ومشاعرهم... إلخ).
- أن يؤخِّدَ على محمَلِ الجِدِّ (مثلًا، الاستماع للآخرين بجِدِّيَّة، والتواجدُ معهم بتركيز).
- أن يُفسّر ما يقوله بما يوافقُ مصلحتَه (في حال سوء الفهم، يجري التحقُّق من الافتراضات بدلَ القفز إلى الاستنتاجات والأحكام المسبّقة).
- أن تُقال له الحقيقة كما هي (مثلًا، الاعتماد على قول الحقّ عندما نسأل بعضنا بعضًا عن المعلومات - بدءًا من "هل درستَ فعلاً استعدادًا للامتحان الذي سبقَ أن رسبتَ فيه؟" حتى: "لماذا تأخرتَ في العودة إلى المنزل؟").
- أن يُستشارَ (مثلًا، التحقُّق من الآخرين قبل اتّخاذ القرارات التي يمكن أن تؤثرَ فيهم).
- أن يكون إنسان غير كامل ويرتكب أخطاء (مثلًا، السماح للآخر بأن يكسّر الأشياء دون قصد، أو أن ينسى، أو أن يُخيِّبَ أملَ الآخرين، أو أن يرسبَ في امتحانات يكون استعدادًا جيّدًا لها).
- أن يُعاملَ بأدبٍ وكرامة (مثلًا، استخدام كلمات غير جارحة، الاستئذان قبل استخدام أشياءه، التشاور معه كلّما كان ذلك

- مناسباً، معاملة الآخر بصفة شخصٍ مستقلٍّ وفريد).
 • أن يُحترم (مثلاً، وَضَعُ مشاعر الآخر في الحسبان).

التحقُّق من الافتراضات^{١٤}

يقولُ نصُّ الوصيَّة التاسعة من الوصايا العشر: "لا تشهد شهادة زورٍ على قريبك [جارك]" (خروج ٢٠: ١٦).

يُعدُّ التحقُّق من الافتراضات أداةً بسيطةً جدًّا، لكنها فعَّالةٌ للتخلُّص من عددٍ كبيرٍ من الصراعات في العلاقات. إنَّها تمكِّنُ الشخصَ من التحقُّق إنَّ كان ما يفكر فيه بشأن شخصٍ آخرٍ حقيقيًّا أم لا، كما أنَّها تجعله قادرًا أن يستوضح أيَّ سوء فهمٍ محتملٍ.

في كلِّ مرَّةٍ افترضُ أمرًا بشأن شخصٍ جرحني أو أحبطني دون التحقُّق منه، أصدِّق حينها كذبةً عن ذلك الشخص في ذهني. وهذا الافتراضُ هو سوءُ تأويلٍ للواقع. ولأنِّي لم أتحقِّق منه مع الشخص الآخر، فيُحتملُ عندئذٍ أن أكون قد صدقتُ شيئًا زائفًا. كما أنني يمكنُ أن أنقلَ هذه الافتراضات الخاطئة للآخرين.

وعندما نتخلَّى عن الحقيقة ونستسلم لما تخترعه عقولنا (الافتراضات الخفيَّة)، فإننا نصنعُ عالمًا مزيفًا. وعندما نفعل ذلك، يمكننا أن نقولَ إننا نُخرجُ الله من حياتنا؛ لأنَّ الله لا يمكن أن يكونَ إلَّا مع الحقِّ والواقع. وعندما نفعل ذلك، فإننا ندمِّرُ العلاقات بخلقِ الكثير من الصراعات والتشويش. وقد حصلَ هذا مع جيسيكَا في المثل الذي افتتحتُ به الفصل؛ حيث إنَّها افترضتُ كلَّ أنواع الأمور الخاطئة بشأن السبب الذي جعل مديرها لا يضعها في جدول زيارات العملاء. وكثير ما ينهانا الكتاب المقدَّس عن إطلاقِ أحكامٍ خاطئة عن الآخرين (متَّى ٧: ١-٥).

وإليكم الآن بعض الخطوات المهمة لاستخدام التحقق من الافتراضات في العلاقة بالآخر:

- تأمل الأشياء التي تشكُّ أنّ الآخر يفكر فيها دون أن يخبرك بها.
- اسأل: "هل تأذن لي أن أتحقق من افتراض قد خطر في ذهني بشأنك؟" (إذا سمح لك الشخص بذلك، يمكنك أن تواصل التحقق).
- قل: "أعتقد أنك تظنّ..." أو "أفترض أنك تفكر في... (املاً الفراغ)". عندما تنتهي، اسأله: "هل هذا صحيح؟".
- امنح الآخر فرصة للتجاوب.

يمكنك استخدام ذلك مع الموظفين والمديرين وشريك الحياة والأصدقاء والجيران وزملاء العمل والآباء والأمهات والأبناء. والقائمة لا نهاية لها.

التوقعات^{١٥}

يمكن أن تسبّب لنا التوقعات غير المسدّدة وغير المعبر عنها بوضوح أضرارًا في أماكن العمل، وفي فصول الدراسة، وفي الفرق الرياضية، وفي علاقات الصداقة والارتباط والزواج، وكذلك في الأسر والكنائس وفي كل أنواع العلاقات:

- ستحضر هذا الحدث العائلي. نحن مهمون لك، ليس كذلك؟
- لم أعرف أنّ الوظيفة تتضمن كل ذلك. أنت لم تقل ذلك لي.
- كان ينبغي لابني الراشد أن يعرف أنني أحتاج لأن يأتي ويصلح كل شيء. لم أظنّ أنّ الأمر يتطلب أن أطلب إليه ذلك.
- أنا محبّب جدًا. لقد توقعت أنّ الزواج الناجح يحدث تلقائيًا.

- أنا الوحيدُ الذي أرعى والديَّ المسنَّين. إخوتي وأخواتي يتوقَّعون أن أقومَ بكلِّ شيء.
- في الكنيسة الجيدة، على الجميع أن يكونوا ودودين ومُساندين عندما يتعرَّض أحدُهم للألم.

إنَّنا نتوقَّع أن يعرفَ الآخرون ما نريده قبل أن نقوله (ولا سيَّما إن كانوا معنا في علاقات استثمرنا فيها لوقتٍ طويل). المشكلة في أغلب التوقُّعات أنَّها لا تكون:

- واعيةٌ- لدينا توقُّعات، حتى نحن أنفسنا لا ندرك وجودها إلا بعد أن يُحبطننا الآخرون.
- واقعيةٌ - ربَّما تكون لدينا أوهام بشأن الآخرين. مثلاً، نفترض أن الزوج، أو الصديق، أو الراعي يجب أن يكون متاحاً في كلِّ الأوقات ليسدِّد احتياجاتنا.
- منطوقةٌ- ربَّما لم نخبر أحدًا، زوجًا أو زوجةً أو صديقًا أو مديرًا في العمل أنَّنا نتوقَّع منهم هذه التوقُّعات، لكننا نشعرُ بالغضب عندما لا يقومون بما قد توقَّعناهم.
- متَّفَقًا عليها- ربَّما كانت لدينا أفكارنا الخاصَّة بشأن ما توقَّعناها، لكنَّها لم تكن توقُّعاتٍ وافقَ عليها الطرفُ الآخر.

تصيرُ التوقُّعات سليمةً فقط عندما يحدثُ اتِّفاقٌ متبادلٌ عليها، وجميعُنا نعرفُ الخبراتِ السيِّئة التي مرَّزنا بها عندما كانت لآخرين توقُّعاتٌ منَّا لم نوافقَ عليها.

وكي تكونَ التوقُّعاتُ مؤسَّسةً وسليمةً، يجب أولاً أن تكون:

- واعيةً (أي نكون واعين بما نتوقعه من شخصٍ آخر).
- واقعيةً (يجب أن أسأل نفسي ما إذا كانتِ التوقعاتُ من شخصٍ آخر، واقعيةً وممكنةً أم لا).
- منطوقةً (يجب أن أتكلّم وأعبّر عن توقعاتي من شخصٍ آخر، بصورةٍ واضحةٍ ومباشرةٍ، وكذلك باحترام).
- قد اتفق عليها (كي تكون التوقعاتُ سليمة، يجب أن يكون الشخصُ المطالب بها قد عرفها ووافق عليها، وإلا فهي مجردُ أحلام لا أساس لها من الواقع).

حاول أن تتذكّر توقُّعًا من شريك حياتك، أو من صديق أو جار، أو مدير، أو أحد أفراد الأسرة، أو من زميل في العمل. واسأل نفسك: هل كنتِ واعيةً بهذا التوقُّع؟ هل كان توقُّعًا واقعيًا؟ هل عبّرت عنه بوضوح؟ هل وافق الشخصُ الآخر عليه؟ ابدأ الحوار مع ذلك الشخص، وحاول أن تصلِ إلى توقُّعٍ تتفقان عليه كلاكما. والآن حاول أن تتذكّر شخصًا لديه توقُّعٌ منك لم يكنِ واعيًا وواقعيًا ومنطوقًا ومتفقًا عليه. اجلس معه وناقش التوقُّع، وحاول أن تصلِ إلى توقُّعٍ متفقٍ عليه بصورةٍ متبادلة.

حساسياتٌ وشرارات

نحن على دراية بالحساسيّة لبعض أنواع الطعام أو حبوب اللقاح التي تنتشر في الهواء في الربيع، لكننا لسنا على درايةٍ كبيرةٍ بحساسياتنا النفسية. والحساسياتُ النفسية هي ردودُ فعلٍ وجدائيةٌ شديدةٌ لأموّرٍ في الحاضر تذكّرنا بصورةٍ واعيةٍ أو ربّما لا تكونُ واعيةً بأحداثٍ في ماضينا.

من أمثلة الحساسيات النفسية تلك الحساسيّة التي شعرت بها عندما

طلبتُ جيري أن تخرجَ في عطلاتِ نهايةِ الأسبوعِ مع صديقاتها في السنوات الأولى من زواجنا. كان هذا الأمر حساساً نفسياً لي، حيث ذكّرني بالهجر والغياب العاطفي الذي اختبرته مع والديّ في سنوات طفولتي ومراهقتي. لقد كانت الأحوالُ مختلفةً جداً، لكنّ المشاعرَ كانت هي المشاعر نفسها.

مثلُ آخر على الحساسياتِ النفسيّة، عندما كانت سارة ترى زوجها يشاهد التلفاز بدلَ تربية الأولاد معها، إذ كانت تشعرُ بغضبٍ شديد، فتهاجمه وتقلّل من شأنه؛ لأنّ ذلك كان يُذكّرها بصورة لاواعية بأبيها الذي تركها تواجه مع أمّها الحياةَ بمفردهما عندما كانت في سنّ السابعة.

كما ترى، فإنّ ما يحدث غالباً هو أنّنا نجدُ أنفسنا نعاملُ من تربطنا علاقةً به حالياً كما لو كان شخصيّةً من الماضي.

تقدّم إحدى المؤسساتِ تدريبيّاً مفيداً بعنوان "علاج السجلات القديمة"، وهو يشجّع الناسَ على الاشتراك فيه بمفردهم أو مع شخص آخر.^{١٦}

- الحساسيّة النفسيّة التي تثيرها فيّ هي...
- عندما تحدثُ هذه الحساسيّة، فما أفكّرُ فيه أو ما أقولُه لنفسي هو...
- عندما تحدثُ هذه الحساسيّة، فإنّي أشعر بـ ...
- عندما تحدثُ هذه الحساسيّة، فما أفكّرُ فيه أو أشعر به تجاه نفسي، لمجرّد وجود مثل هذه المشاعر هو...
- عندما يحدثُ هذا داخلي، فإنّ السلوكَ الذي تراه منّي هو...
- هذه الحساسيّة مرتبطةٌ بالأمر التالي في تاريخي...
- عندما تحدثُ هذه الحساسيات، فإنّ هذا يذكّرني بـ ...
- الثمنُ الذي ندفعه بسبب هذه الحساسيات في علاقتنا هو...

- الكلمات من الماضي التي كنتُ أحتاج إليها، والكلمات التي كنتُ أودُّ أن تُوجَّه إليَّ هي ...

يلاحظ كثيرٌ من الناس بواسطة هذا التدريب أنَّهم لا يزالون يعيشون في الماضي، ويُسقطونه على علاقاتهم الحاضرة. وما إن نبدأ في رؤية مثل هذه الارتباطات، فإننا نبدأ نتَّخذُ خياراتٍ مختلفةً تكونُ أكثرَ محبَّةً ونضجًا من الناحية الوجدانيَّة بدلَ ردودِ الفعل الحسَّاسة السابقة.

الكنيسة بوصفها ثقافة جديدة

إنَّ من أعظم العطايا التي نقدِّمها إلى عالمنا هي أن نكونَ مجتمعًا ناضجًا من الراشدين وجدانيًا القادرين على المحبَّة بصورةٍ صحيَّةٍ وسليمة. ويتطلَّبُ هذا الأمرُ قوَّةَ إلهيَّةٍ والتزامًا بالتعلُّم والنموِّ والتخلِّي عن الأنماط الخبيثة المدمِّرة، والتي تعود إلى أجيالٍ سابقةٍ في أُسرِنَا وثقافتنا، وأحيانًا في ثقافتنا المسيحيَّة أيضًا.

تذكَّرْ أنَّ يسوع المسيح أسَّسَ مجتمعًا بواسطة مجموعةٍ صغيرةٍ في الجليل، وهي مقاطعةٌ صغيرةٌ بدائيَّةٌ في فلسطين القرنِ الأوَّلِ الميلاديِّ. ولم يكونوا ناضجين روحيًا أو وجدانيًا. وقد كانت لبطرس، قائد تلك المجموعة، مشكلةٌ كبيرةٌ مع التحكم في الكلام، كما كان هو نفسه مجموعةً من التناقضات. كان أندراوس أخوه هادئًا ويعيش خلف الكواليس إلى حدِّ كبير. أمَّا يوحنا ويعقوب فقد أعطاهما يسوع لقب "ابني الرعد" لكونهما عنيفين، وسريعَي الاستثارة، وطموحين، ومتعصِّبين. أمَّا فيلبس فكان متشكِّكًا وسليبيًا، وصاحب رؤيةٍ محدودة. كما كانت عبارة: "لا نستطيع أن نفعل ذلك" تُلخِّصُ إيمانه عندما واجهته مشكلةٌ إطعام خمسة آلاف رجل. ثنائيل (برثلماوس) كان غيورًا ومعتدًا برأيه. أمَّا متى فكان على قمَّة الشخصيات المكروهة في كفرناحوم؛ لأنَّه كان يعمل في وظيفةٍ

تستغلُّ الأبرياء. وكان توما سوداويّ المزاج، ميّالًا إلى الاكتئاب والتشاؤم. أمّا يعقوب بن حلفي، ويهوذا أخاه، فكانا نكرتين؛ حيث إنَّ الكتاب المقدّس لا يكاد يذكرُ شيئًا عنهما. كان سمعان الغيور إرهابيًا بمقاييس عصره، وأخيرًا يهوذا أمين صندوق هذه الجماعة، كان يتظاهر بالولاء ليسوع، لكنّه خانّه في النهاية. ورُغمَ كلِّ ذلك، فقد كانت لأغلبهم ميّزة عظيمة جدًا: أنّهم كانوا مستعدّين، وهذا كلُّ ما يطلبه الله.

في الفصل التالي، سنلخّص هذا الكتاب كلّه بينما نفحصُ الكيفيّة التي يمكننا بها أن نضع "قانونًا للحياة" يمكننا من تطبيق كلِّ ما تكلمنا عنه حتّى الآن.

ياربُّ يسوع المسيح ابن الله، ارحمني. أنا واع بعددِ المرّات التي عاملتُ فيها الآخرين كأشياء، بدلَ النَّظر إليهم بعينيك وقلبك. ياربُّ، إنّ لديّ أساليبَ بائسةً في التعامل مع الآخرين تغلغلّت فيّ منذُ زمنٍ طويل. أرجوك أن تغيّرني، وتجعلني إناءً لتشرّ محبّتك الناضجة والثابتة والمستقرّة، حتّى يختبرَ من أتعاملُ معهم صلاحك ورقّة قلبك. خلّصني من ميّلي إلى صنع السّلام المزيف المدفوع بالخوف. ياربُّ، ساعدني أن أحبّ جيّدًا كما كنتَ تحبُّ أنت الجميع. أصليّ أن تجعلني أنضجُ وأصيرُ إنسانًا راشدًا وجدانيًا بعمل الروح القدس وقوّته. باسم يسوع المسيح أصليّ. أمين!

١.

الخطوة التالية: كيف نضع "قانون الحياة" لأنفسنا

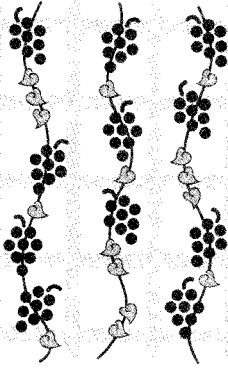
محبّة المسيح أكثر من أيّ شيءٍ آخر

في رواية "كتاب البقرة الرماديّة" (*The Book of the Dun Cow*)، يخلُق والتر وانغرين (Walter Wangerin) عالماً خياليّاً من الحيوانات تعيش في مجتمع حول حظيرة دجاج. ويلعب الديك تشونتكلير (Chauntecleer) دور القائد المسؤول عن إرشاد باقي الحيوانات التي تعتمد عليه. وفجأةً يتبدّد سلام هذه المملكة عندما يشيع فيها "الشرُّ المطلق"، ويُجسّده فيرم (Wyrn)، الذي يهدّد بتدمير المجتمع بإطلاق ثعابين سوداء سامّة. وفي ذلك الوقت العصيب، يحافظ تشونتكلير على تماسك المجتمع، حيث يصيح في الأوقات المحدّدة للصلاة يوميّاً، وهذه موهبةٌ نالها وتدرّب عليها بحفِظ تلك الأوقات في ذاكرته. في النهاية، يستخدم تشونتكلير القوّة للقضاء على فيرم. لكن في هذه المعركة في مواجهة الشرِّ، استطاع المجتمع الذي يعيش حول حظيرة الدجاج أن يحارب بسبب إيمانه وتدريباته الروحيّة، والتي كانت تبدو دون قيمة، أو ربّما تُعدّ مضيعةً للوقت، في مواجهة مثل ذلك الشرِّ العظيم.

نحن أيضاً مدعوون لتنظيم حياتنا حول التدريبات والانضباطات الروحية، وذلك في صورة "قانون حياة"، وهذا أمرٌ غريبٌ تماماً للعالم من حولنا. إنها دعوةٌ لتنظيم الحياة بالكامل بطريقةٍ تجعلُ محبةَ السيد المسيح تأتي أولاً وفوق الكلِّ. وبقيامنا بذلك، مثل تشونتكلير، تصيرُ نوعيَّةُ حياتنا نفسها عطيةً صالحةً نقدِّمها إلى أسرتنا وأصدقائنا وزملائنا في العمل، وكذلك في مجتمعاتنا.

قانون الحياة هو كنزٌ قديم

أرجو ألا تخافَ من كلمة "قانون"؛ فهذه الكلمة باللغة الإنكليزية هي "Rule"، وهي مشتقةٌ من الكلمة اليونانية "تريليس" (Trellis)، وهي أداةٌ تمكِّنُ الكرمةَ من التسلُّق إلى أعلى، فتصيرُ أكثرَ إثماراً وإنتاجيةً. وبالطريقة نفسها، فإنَّ قانون الحياة اليومية هو أشبه بالأعمدة الثابتة التي تتسلَّقُ عليها



حياتنا لتنمو وتثبتَ في السيد المسيح، فنصيرُ فيه أكثرَ إثماراً روحياً. إنَّ قانون الحياة ببساطة هو حُطَّةٌ مقصودةٌ وواعيةٌ لجعلِ الله على الدوام في مركزِ كلِّ ما نفعله. وهو يقدمُ إرشاداتٍ تساعدنا دائماً أن نتذكَّرَ الله بوصفه مصدرَ حياتنا، كما يتضمَّنُ توليفتنا الخاصَّةَ من الممارسات الروحية التي تقدِّمُ إلينا الإطَّارَ والتوجُّهَ الذي نعيشُ فيه بحيثُ نتذكَّرُ الله ونتبهُ إليه في كلِّ ما نفعله. ويُعدُّ أساسُ أيِّ قانون هو الرغبةُ أن نكونَ مع الله وأن نحبه.

لدى قليلين جداً حُطَّةٌ واعيةٌ لتطوير حياتهم الروحية. وأغلب المسيحيين

لا يعيشون بطريقة مقصودة، بل يميلون لأن يعيشوا بطريقة تلقائية، مثل الطائرات التي تعمل بنظام الطيار الآلي. جداولنا المزدحمة، وقوائم المهام التي ينبغي إنجازها والتي لا تنتهي بتاتاً، والوظائف المرهقة والأسر كثيرة المتطلبات، والوضوء المستمر، والقصف المستمر لأذهاننا بسيل من المعلومات، والقلق الذي يدفعنا دائماً لزيادة سرعتنا. نستيقظ كل صباح ثم نصنع القهوة، وربما نمارس الرياضة، بعدها نرتدي ملابسنا، ونتناول الإفطار قبل الذهاب إلى العمل.

الحقيقة هي أن لكل شخص منا قانونه غير الواعي لتطوير حياته الروحية. ولكل منا قيمه وأساليبه في أداء الأمور. وقد يتضمن هذا حضور الكنيسة يوم الأحد (أو في الاجتماع الأسبوعي)، والاشتراك في مجموعة صغيرة، والخدمة ضمن خدمات الكنيسة و/أو خمس دقائق صلاة وقراءة في الكتاب المقدس قبل النوم.

لكن لا تكفي هذه الممارسات الروحية لتحفظنا من الغرق في بحر الوحش، بابل القرن الحادي والعشرين. والصراع في مواجهة هذا التيار القوي، دون وجود مرساة قانون الحياة اليومي، هو شبه مستحيل؛ ففي النهاية سنجد أنفسنا فاقدني التركيز ومشتتين، وقد جنحت بنا سفينة الحياة الروحية.

هل من الغريب إذاً أن أغلب الناس يعيشون عائلة على الحياة الروحية لآخرين بدل تضييع الوقت وبذل الجهد لتطوير خبراتهم المباشرة بالله؟ أغلب المسيحيين يتكلمون عن الصلاة لكن لا يصلون. أغلبهم يؤمنون بأن الكتاب المقدس هو كلمة الله، لكن ليست لديهم فكرة عما يقوله لنا. كما أن أحلامنا من أجل أبنائنا لا تتخلف كثيراً عن أحلام غير المؤمنين لأبنائهم. إننا نقيم الناس ونصنفهم تبعاً لتعليمهم وثروتهم وجمالهم وشهرتهم، تماماً كما يفعل "العالم".

لذلك فإنَّ تنميةً روحانيَّةً نامية عميقة في عالم اليوم هو أمرٌ يتطلَّب تفكيرًا وخطَّةً مقصودةً وواعيةً لحياتنا الروحيَّة. وكي نخطِّطَ تخطيطًا جيّدًا، ربّما نحتاجُ لأنَّ نعودَ مثلًا إلى دانيال وإلى تاريخ الكنيسة الباكر لتتأمَّل جذورَ ذلك الكنز المختبئ.

قانونُ الحياة لدى دانيال

هُزِمَتْ أورشليم على يد نبوخذنصر وألهته وجيشِ بابل، وسُيِّيَ معظمُ ساكني المدينة إلى بلاد بابل ليكونوا عبيدًا. ومن بين هؤلاء كان هناك شابٌّ مراهقٌ اسمه دانيال. ودون شك، انفصلَ دانيال عن أهله ومعلِّميه وأصدقائه وعن الطعام الذي يفضله، والثقافة التي اعتادها واللغة التي يتكلَّمها. وعندما وصلَ إلى بابل جرى ضمُّه إلى بلاط الملك، وأُرْسِلَ إلى أفضل جامعة هناك. بدأ دانيال يدرسُ ثقافةً أجنبيَّةً تمامًا، فضلًا عن كونها تتبنَّى رؤيةً وثنيَّةً إلى العالم - التاريخ والرياضيات والطب والدين والأدب. تعلَّم عن أساطير هذه البلاد والتنجيم والسحر والشعوذة، وهي جميعها أمورٌ محرَّمةٌ في أمته. كما علَّمه الكهنة والمشيرون الوثنيون حكمتهم ودينهم. وقد أدَّت أيضًا محاولاتُ استيعابِ دانيال في الثقافة البابليَّة إلى تغيير اسمه. لقد كان لبابل هدفٌ واحدٌ: القضاء على تمايزِ دانيال بوصفه تابعًا لله، واستيعابه بالكامل في الثقافة والقيَمِ البابليَّة.

كيف قاومَ دانيال هذه القوَّة الجبَّارة في بابل؟ لم يكنْ دانيال رهبانًا متحكِّمًا في نمط حياته، ولم يستطع أن يُغلَقَ على نفسه خلف الجدران، بل على العكس، كانت لديه مسؤوليَّاتٌ ووظيفةٌ ثقيلة، وكان لديه رؤساء يعطونه الكثير من الأوامر. كما كانت له منظومةٌ مساندةٌ معنويَّةٌ ضئيلةٌ جدًّا. وأتصوَّرُ أنَّه كانت لديه دائمًا قوائمٌ طويلةٌ من المهامِّ التي عليه إنجازها يوميًّا.

أول ما فعله دانيال حيالَ كلِّ هذا هو أنه وضعَ خُطَّةً. كان له قانون للحياة. لم يُهمل دانيال تنمية حياته الداخليَّة ولم يتركها للصدفة. لقد أدرك أن "الذهاب إلى الكنيسة أيامَ الأحاد، علاوةً على خلوةٍ من خمسَ عشرة دقيقة من الصلاة وقراءة الكتاب المقدَّس" لن تكفيَ بتاتاً. كما فهمَ حجمَ التحديِّ الروحيِّ الذي كان يواجهه. صحيح أننا نعرفُ القليلَ من تفاصيل حياة دانيال، لكنَّ من الواضح أنه نَظَّم حياته حول محبَّة الله. لقد رفضَ دانيال بعضَ الأنشطة، مثل الأكل من الطعام المحرَّم الذي يقدِّمه الملك (دانيال ١) وانخرط في أنشطةٍ أخرى مثل الصلوات اليوميَّة (دانيال ٦). لقد أطعمَ دانيال نفسه روحياً، وازدهر ليصيرَ أحدَ أعظم رجال الله وسط بيئةٍ معادية. لقد عرفَ أن مقاومة وحش بابل، والنموَّ الروحيَّ يحتاجان إلى خُطَّةٍ تمكِّنه من أن يكونَ منتبهاً لله دائماً.

تاريخ مختصر لقانون الحياة

ما بين نهاية القرن الثالث والقرن الخامس للميلاد، انسحبَ رجالٌ ونساءٌ من العالم، وذهبوا إلى صحراء مصر وسوريا وفلسطين والعربيَّة ليطلبوا الربَّ. لقد أرادوا أن يحرِّروا أنفسهم من أيِّ تشييت يحول بينهم وبين الله. وأسَّسَ بعضُ أولئك الرهبان لاحقاً مجتمعاتٍ رهبانيَّة، ونظَّموا حياتهم اليوميَّة حول خُطَّةٍ متَّفِقٍ عليها من العمل والصلاة، ودراسة الكتاب المقدَّس. وسمَّوا تلك الخُطَّةَ "قانون الحياة".

كتبَ پاخوميوس (Pachomius)، والذي عاشَ ما بين عامي ٢٩٠ م و٣٤٥ م، أولَ قانونٍ حياةٍ معروفٍ، وذلك لتعيشَ بموجبه المجتمعات الرهبانيَّة في مصر. وتبعه بعد ذلك آخرون ووضَعوا قوانينَ للحياة أقصر من ذلك

القانون أحياناً، وأطول منه في أحيانٍ أخرى. وتعلّم من آباء الصحراء هؤلاء آخرون من الساعين إلى الحياة الروحيّة الأعمق، من الكنيسة الغربية، ولا سيّما جون كاسيان (John Cassian)، والذي عاد إلى وطنه ليضع قانونَ حياةٍ آخر. وأخيراً، وصل الأمر إلى ذروته بواسطة الراهب بنيدكتوس، وعاش ما بين عامي ٤٨٠ و٥٤٧م، وقد كتب القانون الرهبانيّ الأشهر للحياة: قانون القديس بنيدكتوس. وقد شكّل هذا القانون ليس فقط الحياة الرهبانيّة في الغرب، على القرون الخمسة عشر الماضية، بل استمرّ أيضاً في إرشاد عشرات الآلاف من الناس في العالم من كافّة الخلفيّات الكنسيّة.

والعطيّة العظمى المدفونة في قانون الحياة هي أنّه يستهدف تنظيم حياتنا كلّها بطريقة تجعلنا بصدق، وبصورة عمليّة، نفضّل محبة المسيح على أيّ أمرٍ آخر.

البداية - الصورة الكبرى

لقد خلقنا الله مختلفين ومتفرّدين. لكنّ هدفنا في النهاية واحد: الاتحاد بالله في المسيح، والتغيّر إلى صورته، وتحرير قلوبنا من أيّ شيء يفصلنا ما بيننا وبين أن نحيا المسيح فينا وبواسطتنا. وقد تختلف الطريقة التي نصل بها إلى هذا الهدف، وذلك باختلاف شخصيّاتنا، وتركيبه مواهبنا، ومزاجنا العام، والمنطقة الجغرافية حيث نعيش، والدعوة الخاصّة التي لله على حياتنا. علاوة على ذلك، ستكون لنا أنشطة مختلفة وتركيزات مختلفة في مواسم الحياة ومراحلها المختلفة.

يمكن أن يُخصّي القديس فرنسيس الأسيزي، مثلاً، أسابيع بمفرده في خلوته الفرديّة، ثمّ يسافر لأسابيع أخرى ليعظ برسالة المسيح لأيّ إنسان لديه استعداد لأن يسمع.

وكذلك أسست كاثرين دوهرتي (Cathrine Doherty) "بيوت مادونا" (Madonna Houses) حيث يُمضي الأعضاء هناك ثلاثة أيام كل أسبوع بمفردهم مع الربِّ في ما يُسمَّى "پوستينياس" (Poustinias)، وهي كلمة روسيَّة تعني صحراء، وأربعة أيام يخدمون الناس.^٢

وبينما هناك تنوعات لانهائيَّة من أشكال قانون الحياة، أحبُّ أن أرى الصورة الكبرى أوَّلًا. وفي ما يلي قائمة مقترحة من اثني عشر عنصرًا (والتي أشرحها بالتفصيل في ما يلي من هذا الفصل). يمكنك أن تفكر فيها بينما تحاول أن تبدأ في وُضع قانونك للحياة:

الصلاة

١. الكتاب المقدس.
٢. الصمت والاختلاء.
٣. البرنامج الروحي اليومي (صلاة).
٤. الدراسة.

الراحة

٥. السبت.
٦. البساطة.
٧. اللعب والترفيه.

العمل/النشاط

٨. الخدمة والإرساليَّة.
٩. الاهتمام بالجسد.

العلاقات

١٠. النُضج الوجدانيّ.

١١. الأسرة.

١٢. المجتمع (رفقاء الرحلة).

ربّما تحبُّ أن تضيفَ عناصرَ أخرى جديدةً (الضيافة مثلاً) و/أو أن تلغيَ بعضَ العناصرِ الأخرى. لقد وضعتُ العناصرَ تحت أربع فئات كبرى: الصلاة والراحة والعمل والعلاقات. ربّما تفضّل أن تضع الدراسة مثلاً تحت الراحة أو العمل. أو قد تفضّل أن تضع رعاية الجسد تحت فئة الراحة. الاختيار عائدٌ إليك دائماً.

إنَّ وضعَ قانونِ حياةٍ مقصودٍ يستلزم التجربة والخطأ. وتحتاج لأن تتعلّم الكثيرَ عن نفسك وعن كلِّ مجالٍ من المجالات الأساسية التي ذكرناها سابقاً. فمثلاً، ما نوع الممارسات الروحيّة التي تقرّبك من الله أكثر من غيرها؟ وماذا يبعدك عنه؟ كيف يمكنك أن تميّزَ التوليفة الصحيحة لقانونك للحياة؟

يتغيّر قانوني للحياة باستمرار، وهو عمل "حيّ" وفي حالة من التطوّر المستمر. مثلاً، بسبب مزاجي الحدسيّ وميلتي إلى محاسبة نفسي بشدّة، فأنا نادراً ما أكتب أهدافي والتزاماتي، لذا من السهل أن تتحوّل الأمور إلى مهامّ مفروضة عليّ، بدل أن تكون أموراً أريدُ أن أفعلها بسبب محبة المسيح.

امنح نفسك الكثيرَ من الوقت لتطوّر من قانون الحياة التي تضعه. فعندما تفحصُ حياتك، قد تلاحظ جوانب كثيرة تحتاج إلى العمل عليها. ولعلّ المقاربة الأمثل هي أن تبدأ من عنصر أو اثنين لعدّة شهور. وبعد أن تختبر بعض النجاح فيها، قد ترغب في إضافة وحدة جديدة إلى قانونك. أو ربّما تريد أن تظّل

مع العنصر نفسه لمدة أطول . يمكنك أن تُلقيَ نظرةً على بعض الأمور التالية:

- ارفع صلاة يسوع "يا رب يسوع المسيح، ابن الله، ارحمني أنا الخاطيء" عدّة مرّات يوميًا في أثناء العمل .
- اصمتْ خمسَ عشرةَ دقيقةً في وقت الغداء ثلاث مرّات أسبوعيًا .
- مارس صلاة الفحص الأغانطيّة ثلاث ليالٍ أسبوعيًا قبل النوم .
- صُم عن وجبة كلَّ أربعاء في أثناء فترة الصوم الكبير مثلًا، أو في أيّ وقت .

إن أمكن، ابحث عن رفيق في هذه الرحلة. ربّما يكون مرشدًا روحيًا، أو مشيرًا أو صديقًا موثوقًا به، أو أيّ شخص مؤمن ناضج، أو مجموعة صغيرة. قد يساعدك هذا على الاستمرار في الطريق .

لا تقسُ على نفسك، إذ يكتبُ القديس بنيدكتوس في بداية قانونه للحياة:

"لذا نحن نستهدف تأسيس مدرسة لخدمة الربّ... لا تسمَح للخوف بأن يسيطر عليك في البداية فتهربَ من الطريق المؤدّي إلى الخلاص. يُفترضُ أن يكونَ الطريق ضيقًا وصعبًا في البداية. لكنّ كلّما تقدّمنا في سبيل الحياة والإيمان، ركّضنا في طريق وصايا الربّ، وفاضت قلوبنا بفرح لا ينطق به ومجيد".^٢

مكوّنات قانون الحياة

الكتاب المقدّس

يتكلّم الله إلينا في كلمته وبواسطتها. ربّما تكونُ خطّتك في أحد مواسم حياتك

أن تقرأ الكتاب المقدس كله في سنة مستخدمًا إحدى حُطَط القراءة المتاحة، أو ربّما بواسطة "كتاب الصلوات العامّة" للكنيسة الأسقفية *(The Book of Common Prayer)*. في السنوات القليلة الماضية، تحوّلت من قراءة أجزاء كبيرة من الكتاب المقدس، إلى قراءة فقراتٍ صغيرةٍ بطريقةٍ تأمليةٍ. وقد صارت "القراءة الإلهية" وهي أحد أنواع القراءة التأملية للكتاب المقدس هي ممارسة أسبوعية لي. تبدأ بقراءة فقرة صغيرة، ثم التأمل فيها والسماح لها بأن تعمل ببطء وعمقٍ في وَعِيك، كما تعمل الخميرة في العجين، أو كما تشقّ المياهُ طريقها في الصخر بفعل التكرار. السُرُّ هو في القراءة البطيئة التي تملأ الكلمات بتأنٍّ وتسمح لها بأن تغذّيكَ وتُغيّرِكَ. وقد قادني هذا أيضًا إلى الحفظ المُصلي لفقراتٍ صغيرةٍ من الكتاب المقدس أسبوعيًا.

الصمت والاختلاء

من الحكايات التي تُروى عن الأب أغاثون (Abbot Agathon)، أحد آباء الصحراء، أنّه حفظ لثلاث سنوات حجرًا في فمه حتّى تعلّم الصمت. وأعتقد أنّي أحتاج لأن أحتفظ ببعض الأحجار في فمي أنا أيضًا. ويُعدّ الصمت من أكثر التدريبات ممارسةً وأكثرها تحدّيًا للمسيحيين في هذا العصر. فعندما نصمت نواجه إدماننا أن نكون مسيطرين دائمًا، ونكون الذين نحاول دائمًا إصلاح الأمور. وكما يقول دالاس ويلارد: "الصمت مخيفٌ لأنّه يُعزينا كما لا يُعزينا شيء آخر، ويجعلنا نواجه الحقائق الصارخة في حياتنا. إنه يذكّرنا بالموت، الذي سيفصلنا عن العالم ويتركنا بمفردنا مع الله".^٤

عادةً ما أضع فتراتٍ للصمت في برنامجي الروحيّ اليوميّ كلَّ يوم، حيث أأخذ من خمس دقائق إلى عشرين دقيقة، عدّة مرّاتٍ أسبوعيًا لأطبّق ما جاء

في المزامير: "انتظر الربّ واصبر له" (مزمو ٣٧: ٧). ويواصل هذا في تشكيل جوهر النموّ في المسيح وقلبه النابض.

البرنامج الروحيّ اليوميّ

كما قرأت في الفصل السابق، فإنّ لهذا التدريب الروحيّ خلفيّة غنيّة في الكتاب المقدّس والتاريخ المسيحيّ. وقد اكتشفت أنّي أحتاج إلى النظام والتلقائيّة والتنوّع في الطريقة التي أتناول بها البرنامج الروحيّ اليوميّ. مثلاً، أستخدم كتاب "الساعات الإلهيّة" لفيليس تيكل، ليمدّني بهيكل تنظيميّ ليومي في الصلوات والتأمّلات الصباحيّة والمساءليّة وتلك التي في منتصف اليوم. وأستمرّ في استخدام "كتاب الصلوات العامّة" لقراءة المزامير يوميّاً؛ حيث إنّ ذلك هو الجزء المحوريّ في برنامجي الروحيّ اليوميّ. أحبُّ أيضاً أن أستخدم الكتابات التأمليّة الكلاسيكيّة في الجزء الصباحيّ من برنامجي اليوميّ. كثيرون يصلّون مع الطبيعة، ويضوّن بعض الوقت يتأمّلون ورقة شجر، أو شجرة، أو الحشائش، أو السماء، ويسبّحون الله على خليقته.

الدراسة

قليلون يدركون أنّ تمضية وقتٍ مقصودٍ للقراءة والدراسة هو نوع من التدريب الروحيّ، لكنّ هذا هو أيضاً وسيلة من وسائل المقابلة مع الله بصورة جديدة. ومن أهمّ السمات المميّزة لقانون القديس بنيدكتوس هو أنّه كان يُخصّص ثلاث ساعات يوميّاً في القراءة والتأمّل. لم يقلّ أنّه ينبغي أن يرسل أحداً ليمرّ بالرهبان ليرى إن كانوا يؤدّون العمل اليديويّ أم لا، لكنّه كان يريد إرسال من يمرّ ليشرف على الرهبان ليتحقّق أنّهم يقرأون ويدرسون. وقد كان هذا سنة ٥٥٠م، في زمنٍ كان فيه على الرهبان أن يتعلّموا القراءة والكتابة أولاً. لقد كان

بنيدكتوس يفهم مبدأ مهمًا: أنَّ المسيحيين النامين الناضجين هم من يقرأون ويستكشفون ويتعلمون دائمًا. ربّما تشتمل الدراسة على دراسة عميقة للكتاب المقدّس باستخدام الأسلوب الاستقرائي أو غيره من الأدوات المساعدة، أو قراءة الكتب، أو حضور الورش والحلقات الدراسية. يمكن أن نضيف أيضًا الاستماع إلى التعليم من أشخاص يسبقوننا روحياً، والدراسة هنا ليست فقط للحصول على المعلومات، بل أيضًا من أجل التشكّل إلى صورة المسيح، وذلك عندما نُصلي ما نتعلّمه. وأنا شخصيًا أحبّ القراءة، لذلك يمكنني بسهولة أن أضع وقت الدراسة تحت وقت الراحة؛ فالدراسة تُريحني. غير أنّ بعض أصدقائي يضعونها تحت بند العمل.

السبت

اجعل في حياتك إيقاعًا منتظمًا يتضمّن أن تخصصَ أربعًا وعشرين ساعة كلَّ أسبوعٍ لراحة السبت. أغلبنا يعمل خمسة أيام في الأسبوع، ونحتاج إلى يوم آخر لتمضية بعض الأنشطة الأخرى الضرورية التي تنتمي إلى ما يُسمّى "العمل". وقد يتضمّن هذا دفع الفواتير، أو إصلاح السيارة أو العمل في المنزل في إصلاح الأشياء، أو عمل الواجبات إذا كنت طالبًا مثلاً. أمض بعض الوقت في التأمل في الصفات الأربعة للسبت - التوقّف والراحة والاستمتاع والتأمل. ماذا يعني لك أن تتوقّف وتسترخ بدل أن تستخدم ذلك اليوم الإضافي لإنجاز الأمور العالقة؟ من أهمّ الأمور التي تميّز السبت لي هو أنني لا أفكر في كنيستي في أثناء ذلك اليوم؛ لأنّ خدمتي فيها هو عملي، ولا أراجع رسائلني الإلكترونية ولا أستمعُ إلى رسائل الهاتف المسجّلة. في هذا اليوم، اترك الوقت يمضي، ولا تنظرُ إلى الساعة.

ولمن يعملون في أيام الأحاد مثلي، نحتاجُ لأن نختارَ بعناية يوماً آخر من أيام الأسبوع ونتقيّدَ به. أنا أختار السبت (في أغلب الأسابيع)؛ لأن هذا يوم إجازة أطفالِي غالبًا. أجل! فالترزاماتي تؤثرُ كثيرًا فيهم وفي ما أكون مستعدًّا لعمله! كما أن الخروجَ من مدينة نيويورك إلى جمال الطبيعة خارجها هو جزءٌ كبيرٌ من السبت عندي.

ثقُ بأنَّ الله سيُدِيرُ الكونَ بينما أنت في إجازة، وابدأ في الاستعداد أسبوعيًّا للسبت، ثمَّ اسأل نفسك: "ما الأنشطة التي تجلب إليك المتعة والفرح؟ ما الذي يجددُ طاقتك؟" أهو النوم لعدّة مددٍ قصيرة؟ أهو الاستمتاع بالربِّ؟ هل ما يُريحك هو ممارسة أمرٍ مختلفٍ تمامًا عن عملك؟ أخيرًا، عندما تخططُ لإجازتك السنة المقبلة (إن أمكن)، طبّق فيها مبادئ السبت، وانظر إليها بوصفها سببًا ممتدًّا للربِّ. خَطِّطْ مسبقًا الكيفيّة التي ستُحقِّقُ فيها الاتزان ما بين العناصر الأربعة للسبت بحسب الكتاب المقدّس - التوقُّف والراحة والاستمتاع والتأمُّل - في أثناء ذلك الوقت.

البساطة

الأمرُ الأساسيُّ هنا هو التخلُّص من التشبُّث والبقاء حرًّا من التعلُّق بالأمر. "عش حرًّا من التعقيدات قدرَ الإمكان لتستطيع التركيزَ على إرضاء سيّدك" (١ كورنثوس ٧: ٣٢ - ترجمة تفسيرية عن إصدار "الرسالة" [The Message] باللغة الإنكليزية). لذا فنحن لا نُشرك أطفالنا في ثلاث رياضات في الوقت نفسه، علاوةً على تعليم عزف الكمان مثلًا، كما نحرصُ على عدم شراء كلِّ جهاز إلكترونيٍّ أو تكنولوجيٍّ يظهر في السوق، ولدينا بطاقة ائتمانٍ واحدة بدلَ خمس بطاقات. وبدلَ طبخ وجبات معقّدة والحفاظ على بيتنا غاية في النظافة

طوال الوقت، اخترنا التخلي عن كل ذلك، كما لم نعد ننخرط في خمسة عشر مشروعاً في الوقت نفسه في الخدمة. ورُغم أننا نقوم بما هو أقل، فإن إنجازنا صار أفضل مما سبق. لقد تخلصنا أيضاً من اشتراكات التلفاز المدفوعة، واخترنا أن يكون لدينا مشغل لأقراص الفيديو كاسي نشاهد ما نريده متى شئنا.

كما أن مبدأ العشور - أي دفع ١٠٪ من دخلنا لمصلحة عمل الرب يُعدُّ من المكونات المهمة لممارسة البساطة. فهو يعلمنا أن نتخلى عما هو غير ضروري ونظل معتمدين على الله لتحقيق أماننا المادّي. لقد علم يسوع أيضاً أنه: "حيثما يكون كنزك، هناك يكون قلبك أيضاً" (متى ٦: ٢١).

ومع أن العشور لم تُعد قانوناً كما كانت في العهد القديم، فإنها لا تزال مبدأً قوياً يحمينا من تأثير سلطان المال. كما أنه يُرغمنا على التعامل الحكيم مع المال. لقد زدنا نسبة عطائنا المادّي عبر السنين ليكون هذا جزءاً من قانوننا للحياة، ورأينا الله يُجري معجزات في حياتنا في هذا المجال. لماذا لا تفكر في التخلص من الديون غير الصحيّة التي تعيش تحت وطأتها، ربّما بحضور حلقة دراسيّة عن إدارة المال مثلاً؟

اللعب والترفيه

المبدأ هنا هو الاشتراك في أنشطة نقيّة وصحيّة تضخ حياةً وحماسةً في حياتك. كثير من المسيحيين يعانون "نقص المتعة" في حياتهم. فرّبما لم نترب في أسر أو بيئات تحسب اللّعب والترفيه جزءاً حيويّاً من حياتها. ويتطلّب هذا تخطيطاً وإعداداً مُسبقين. مثلاً، يشاهد كثيرون، بسبب عدم التخطيط، فيلماً سينمائيّاً كي يسترخوا، وإذ بهم يشعرون بأنهم أسوأ روحياً عندما ينتهون من مشاهدته. كُن واثقاً من بأنّ ثورةً إيجابيّة ستحدث في حياتك عندما تتعلّم الاستمتاع

بالمذات الصحيّة. وأعتقد أن هذا أمرٌ لاهوتيّ عميقٌ وضروريٌّ يرتبطُ برؤيتك وتصوّرك لله والحياة والخلقة. لذا تستضيفُ كنيستنا في ليلة رأس السنة حدثًا مُسليًا تشترك فيه كلُّ الأجيال. وأنا مقتنعٌ أنّ اللهُوَ والترفيه هو إحدى المواهب الروحيّة التي تتمتعُ بها جيري زوجتي في جسد المسيح. إنّها تلخّصُ جزءًا من إرساليّتها في الحياة بهذه العبارة: "يمكن أن تكونَ الحياة صعبة، لذلك استمتعْ قدر المستطاع لمجد الله". تذكرُ جامعة ٣: ٤: "للبيكاء وقت، وللضحك وقت، للنوح وقت، وللرقص وقت".

الخدمة والإرساليّة

السؤال هنا هو ما الوسيلة (أو الوسائل) التي يدعوني فيها الله لخدمته في هذه المرحلة من رحلتي؟ ما الوسيلة التي يمكنني بها أن أستخدمَ وقتي ومواهبِي ومواردي وقدراتي لخدمة الآخرين؟ ما الأمور التي تثقلُ قلبي؟ وما الرغبات التي وضعها الله في قلبي؟ فلكلّ كنيسةٍ وكلّ مجتمعٍ فرصٌ عديدةٌ للخدمة. ربّما يتضمّنُ ذلك أيضًا التطوُّع لإطعام المُشرّدين والجوعى، والبحث مثلًا عمّن يمرُّ بأوضاع اجتماعيّةٍ صعبةٍ تجعلهُ وحيدًا، والعمل على استقباله في حياتنا وجعله يشعرُ بأنّه مرحّبُ به، أو ربّما تقديمُ إرشادٍ ومشورةٍ إلى مؤمنين من الشباب. تحت هذه الفقرة، يمكن أن أضيفُ أيضًا الالتزامُ تجاهَ الفقراء والمهمّشين، وبناء الجسور ما بين الثقافات والأعراق والطبقات الاقتصادية المختلفة، والعمل من أجل العدالة وحماية البيئة، والإرساليّات الخارجيّة إلى العالم. والأمرُ لبعضنا هو أنّ التحديّ الذي أمامنا هو ببساطة أن نفعَلَ شيئًا لمن هم خارج دوائر راحتنا. ويتعلّقُ الأمرُ لآخرين، مثلي، بمسألة استيعاب الحدود، فكيف يمكنني أن أقتنعَ أنّ هناك حدودًا لما أستطيع أن أفعله وألاّ أذهبَ إلى ما هو أبعدُ ممّا يدعوني الله إلى فعله؟

رعاية الجسد

لا يهتمُّ كثيرون منَّا جيّدًا بأجسادهم، التي هي عطايا من الله. فرعاية أجسادنا هي أمرٌ روحيٌّ مثل الصلاة والعبادة. ما الذي تريدُ أن تضيفه إلى قانونك للحياة في ما يتعلّق بالرياضة؟ كم مرّة ستمارسُ التمارين الرياضيّة أسبوعيًّا؟ وما نوع التمارين الرياضيّة الذي ستمارسها؟ ما عاداتك في العمل؟ هل تأكلُ وجباتٍ صحيّةً متزنةً مغذّيةً؟ ما تأثير بعض الأطعمة في مستوى طاقتك؟ هل تنالُ ما يكفي من النوم والراحة؟ يصفُ الكتاب المقدّس النومَ بأنّه عطيةٌ من الربِّ (مزمو ١٢٧: ٢). متى كانت آخر مرّة زرتَ فيها طبيبًا لإجراء فحصٍ طبّيٍّ سنويٍّ شاملٍ؟

ما المجال الذي تودُّ إضافته الآن إلى قانونك للحياة؟ ربّما يكون أنك ستبدأ في الاستماع إلى جسدك وكيف يمكن أن يتكلّم الله إليك بواسطة. مثلاً، ربّما يكون الصداع أو تقلّصات المعدة أو الأرق والإرهاق الناتج عنه، وسائلٌ يتكلّم بها الله إليك لتُغيّر من أسلوب حياتك. فيمكنُ أن يكون الاستماعُ إلى أجسادنا طريقةً مهمّةً نستمتع بها إلى الله. وعندما نعتني بأجسادنا، فإنّنا نعرّفُ بقداسة الحياة كلّها، ونُكرّم حقيقةً أن روح الله ساكنٌ فينا.

النضج الوجدانيُّ

لقد كان هذا جزءاً من قانوني للحياة على مرّ السنوات الإحدى عشرة الماضية. ولستَين كاملتين، كان الأمرُ ببساطة هو أنني ألتفتُ إلى مشاعري وأحدتُ الله بها عدّة مرّات في الأسبوع. ثمّ بدأتُ أطلبُ إلى الله أن يكشفَ لي كيف يكلمني بواسطة مشاعري.

ربّما تكتشفُ أن لديك الكثير من النوح على أمورٍ فقدتها في الماضي ولم

تتعامل مع الخسارة كما ينبغي، وربما تحبُّ مثلاً أن تجعل ذلك جزءاً من خُطتك للسنة المقبلة، وقد يتضمَّن ذلك القراءة أو كتابة المشاعر أو لقاء مشيرٍ أو صديقٍ موثوق به، أو الذهاب في خلوةٍ شفاءٍ للنفس أو خلوةٍ للتعامل مع النوح والخسارة. ربَّما تتضمَّن خُطتك أيضاً الانضمام إلى مجموعةٍ صغيرةٍ تستخدم هذا الكتاب وتدرسه بتأنٍ. وربما تؤدِّ الانضمام إلى مجموعةٍ تدرس مهارات العلاقات الصحيَّة وتتدرَّب عليها، مثل حلِّ النزاعات ومهارات التواصل. وقد تؤدِّ أن تنمو في فهم طبيعتك الجنسيَّة، بمفردك أو مع شريك حياتك. أنا وزوجتي نستمرُّ في النُصح في هذا المجال بوصفه جزءاً من قانوننا للحياة. ونحن نقرأ ونحضرُ أحداثاً تدريبيَّة تتحدَّثنا لننمو في هذا الأمر بوسائلٍ جديدة. لكنَّ الأمر يتطلَّب، حاله حال أيِّ أمرٍ آخر، أن نقصد أن نفعله ونخطِّط له.

الأسرة

ينطبق هذا العنصر على المتزوِّجين وغير المتزوِّجين. فالزواج وتربية الأبناء والعلاقة بأسرة المنشأ هي جميعها أمورٌ مهمَّة في إطار التلمذة الروحيَّة. مثلاً، يمكنني أن أسأل نفسي، ماذا أريدُ أن أفعلَ هذه السنة لأنمو في طريقة تربيتي لبناتي الأربع، وقد وصل ثلاثٌ منهنَّ إلى سنِّ المراهقة؟ ما الذي أريدُهم أن يتعلَّموه قبل أن ينتقلوا إلى سنِّ الرُّشد؟ من السهل عليَّ أن أنزلقَ إلى أنماطٍ سلبية. ماذا أستطيع أن أفعلَ لأستثمرَ في زواجي في السنة المقبلة؟ إنَّ لدى جيرتي زوجتي شغفٌ بالأنشطة الخارجيّة، مثل تسلُّق الجبال، أو التخيم، أو الاستمتاع بجمال خليقة الله. أمّا أنا فأفنعُ بالبقاء في مكتبةٍ مثلاً. ومع أنني أستمتع بالوقت الذي تُنضيه في الأنشطة الخارجيّة، فإنَّ الأمر يتطلَّب منِّي قراراً واستعداداً لأتمكَّن من البدء.

أنا وجيري صديقان، ونحبُّ زواجنا. لكننا نستمرُّ في البحث عن فرص لبناء علاقتنا وإثرائها، سواء معاً أم كلٌّ بمفرده. أمّا إذا لم تتزوَّج بعد، ففكّر في حُطِّ لتنمية علاقاتك بعائلتك (سواءً والدَيْك أم الشريك الجديد لوالدتك أو والدتك)، وعلاقتك بإخوتك وأخواتك؟ ما نوع العلاقة الذي تريد أن تكون لك بهم؟ فكّر في خطوة أو أكثر تتخذها لتصل إلى ما تريده.

المجتمع (رفقاء الرحلة)

تحت هذا العنوان في قانونك للحياة، ربّما تريد أن تسأل نفسك عن نوع الصداقات والعلاقات الذي تحتاج إليه في هذه المرحلة من رحلتك في الحياة. إذا لم تكن عضواً في كنيسة، قد تسأل الله عن إرشاد، وتبدأ في التفكير في أماكن يمكنك فيها أن تأخذ وأن تعطي. ما شبكات المساندة المختلفة التي تريدها داخل كنيستك المحليّة أو خارجها؟ إننا نوصي كلَّ عضوٍ من أعضاء كنيستنا أن يتواصل مع مجموعة صغيرة تواصلًا حميمًا على مستوى العلاقات. ونقودُ أنا وجيري مجموعةً صغيرةً في بيتنا، و نستمتع بهذه العلاقات، لكنني أنا الراعي لهم، لذلك أجتمع مع شيخين من الشيوخ بانتظام لمساعدتي في حياتي الروحيّة. كما أنّ لي منذ زمن مرشدًا روحيًا أكبر منّي عمرًا وأحكم منّي في طرق الربّ. ورغم أنّه يُقيم في ولاية أخرى، فإننا نتبادلُ المكالمات التليفونيّة والزيارات من حين إلى آخر. كما أنّي أقابل معلّمًا روحيًا كلّ شهرٍ أو شهرين. وهذا يمُدني بوقتٍ من الاستماع الهادئ من شخصٍ أكثر خبرةً، بشأن كيفية تحرك الله في حياتي. حاول أن تكونَ منفتحًا ومبدعًا في الطريقة التي ربّما يريد الله أن تسيّر بها في هذا الموسم من حياتك.

أعدّ قراءة قانونك للحياة، أو أعدّ التفكير فيه، أكثر من مرّة. كان القديس أغسطينوس يطلب أن يُقرأ قانون الحياة مرّةً أسبوعيًّا. قد يكون من المناسب أن تراجع قانونك لتعدّله كل سنة على الأقلّ.

مرة أخرى، ابدأ بتأنّ العمل على عنصر أو عنصرين في البداية. كُن مستعدًّا لارتكاب أخطاء، جرّب مرّةً أخرى، وتعلّم أمورًا جديدةً. ربّما تحبُّ أن تجربَ كتابة مسوِّدة لقانون الحياة على مدى أربعة أسابيع مثلاً، ولنقل في أثناء الصوم الكبير.

تذكّر، كما كتب بنيدكتوس منذ أكثر من ألف وخمسة مئة سنة: "إنّ طريقتك في التصرف يجب أن تكون مختلفة عن طريقة العالم. يجب أن تحتلّ محبّة المسيح المكانة الأولى قبل أيّ شيءٍ آخر". احتفظ بذلك أمامك دائماً، ولن تضرّ كثيراً.

تطبيقات أوسع لقانون الحياة

لقد كان محور هذا الفصل حول وضع قانون الحياة وتطبيقه بهدف نموك الروحيّ الشخصي في الله. وهذا يعدّ تطبيقاً واضحاً للكنز الغنيّ الذي يحوي تاريخ الكنيسة والذي لا يزال متاحاً لنا اليوم. وإليك في ما يلي ثلاثة تطبيقات مهمّة لقانون الحياة يمكن أن نفكر فيها بينما ندخل القرن الحادي والعشرين:

الكنيسة المحليّة

لكلّ كنيسة قيمها وممارساتها وعاداتها المأخوذة على أمرٍ مُسلم به. ولكلّ كنيسة فرادتها وطريقتها في القيام بالأمور. وينضمّ الناس إلى كنيسة

ويصيرون أعضاء في أسرتها. وبأساليب مختلفة، يُعدُّ صحيحًا أن نقول إنَّ لكلِّ كنيسةٍ قانونَ الحياة الخاصَّ بها. وتكمنُ المشكلةُ في أنَّ هذا الأمر كثيراً ما يكون لاواعياً. والتحدِّي هنا هو اكتشاف هذا القانون واستيضاحه وتأصيله. ويضغُ ذلك التحديد حدوداً واضحةً لمجتمع الكنيسة بطريقةٍ توفِّر الأمان والوضوح. ثمَّ يمكننا أن ندعو الناسَ لاتباع السيِّد المسيح تحت ذلك القانون الواضح والمحدَّد. ويمكن أن تكونَ لكلِّ كنيسةٍ المحدِّدات التالية التي تعرِّف شخصيَّتها:

- تاريخ الكنيسة المحليَّة (إقرار إرساليَّتها) ومواهبها.
- طريقة عبادتها.
- الطريقة التي تؤهِّلُ بها المؤمنين لعمل الخدمة.
- المجموعاتُ الصغيرة والمجتمع الكنسيّ.
- السُّلطة الكنسيَّة.
- عشاء الربِّ والمعموديَّة.
- الضيافة.
- الأعضاء الجدد.
- الفقراء والمهمَّشين.
- خدمة المجتمع الأوسع.
- الصِّحة الوجدانيَّة.
- الإرساليَّة إلى العالم.

ثمَّ في داخل هذه الخطوط العريضة لمجتمعنا، ندعو الأعضاء للعمل المستمرِّ على التفاصيل الخاصَّة بقانون الحياة الشخصيِّ الخاصِّ بكلِّ منهم.

المجموعات الصغيرة والمجموعات الخاصة

ربما تلتزم المجموعة الصغيرة، ولمدة متفق عليها، بعض الممارسات والعادات التي تمارس بها تبيّة المسيح. أما المجموعات المتخصصة التي تجتمع لهدف أو مهمّة محدّدة، مثل فرق التسبيح، أو مجموعات الخدمة المرسلية، فتتفق على قوانين حياة خاصّة بوصفهم مجموعة من تلاميذ المسيح - إمّا شفهيًا وإمّا بصيغة مكتوبة.

الأسرة

قليلون انقادوا إلى تطبيق قانون الحياة في أسرهم. ورغم أننا لم نفعل نحن ذلك، فإنني أستطيع أن أرى أن شرح ما نفعله، بصفة أسرة، يمكن أن يطلق طاقة هائلة ورؤية ثاقبة. بالتأكيد تبدو فكرة عظيمة!

عيش بأمانة الحياة التي وهبك إياها الله

لدى الله طريقٌ مختلفٌ لكلّ منّا. وصلاتي بينما نختّم هذا الفصل والكتاب أن تكون أميناً للطريق الذي وضعه الله لك .
أعلم! فقد فعلت ذلك لسنوات.

أودّ أن أختّم وقتنا معاً بقصة من كارلو كاريتو (Carlo Caretto) الذي عاش في منطقة شمال أفريقيا لعشر سنوات في مجتمع "إخوة يسوع الصغار". كتب كاريتو أنّه ذات يوم كان مسافراً على ظهر جمل في الصحراء الكبرى، ومرّ بنحو خمسين رجلاً يعملون تحت الشمس الحارّة لإصلاح أحد الطرق. وعندما توقّف كاريتو ليقدم إليهم ماءً، لمح بينهم صديقه پول، وهو أيضاً أحد أعضاء المجتمع الرهباني الذي ينتمي إليه كاريتو.

كان پول مهندسًا في باريس يعمل في بحوث القنبلة الذريّة لمصلحة الحكومة الفرنسيّة. وقد دعاه الله أن يترك كلّ شيء ويصير أحد إخوة يسوع الصغار في شمال أفريقيا. وفي وقتٍ من الأوقات طلبت والدته پول من كارلو أن يساعدها على فهم حياة ابنها. قالت أمّ پول: "لقد جعلتُ منه مهندسًا، فلماذا لا يعمل بوصفه مفكّرًا في الكنيسة؟ ألن يكون هذا أكثر نفعًا؟".

لقد كان پول راضيًا أن يصلي ويختفي من أجل المسيح في الصحراء الكبرى الأفريقيّة.

ثمّ ذهب كارلو بعد ذلك ليسأل نفسه: "ما مكاني أنا في العمل الكرازيّ العظيم للكنيسة؟" ثمّ يجيب هو نفسه عن سؤاله:

"لقد كان مكاني هناك - وسط الفقراء. ربّما تكون مهمّة الآخرين أن يبنوا، أو يُطعموا، أو يعظوا... لقد طلب الربُّ أن أكون رجلًا فقيرًا بين الفقراء، وعاملًا بين العمّال. ومن الصعب الحكم على الآخرين، لكنّ الحقيقة التي يجب أن تتمسك بها جيّدًا هي أن نُحبّ؛ فالمحبّة هي التي تعلّل أفعالنا، وهي ما يجب أن يكون الدافع وراء كلّ أعمالنا.

إذا اختارَ پول بدافع المحبّة أن يموت على طريق صحراويّ، فعمله إذاً معلّل. وإذا بنى آخرون مدارس ومستشفيات انطلاقًا من المحبّة، فهم معلّلون ما داموا يفعلون ذلك بدافع المحبّة. وكذلك الأمر للدارسين الذين يُضنون حياتهم بين الكتب.

لقد طلبَ الله إليّ أن أكون رجلًا فقيرًا بين الفقراء، عاملًا بين العمّال... يمكنني أيضًا أن أقول: "«عش المحبّة، واترك المحبّة تغزوك. لن تسقط المحبّة أبدًا؛ بل ستُعلّمك ما ينبغي أن تفعله»".^٦

بالطريقة نفسها، فليُعْطِكَ الرَّبُّ الشَّجَاعَةَ لتعيشَ حياتَكَ الفريدة في المسيح. ولتَحْتَرِقْكَ المحبَّةُ التي لن تَسْقُطَ أبداً في تعليمك ما ينبغي أن تفعله.

رَبِّي، بعد أن قرأتُ هذا الفصل، أحتاج لأن أمضيَ معك وقتاً طويلاً.
أعلمُ أنني تعجَّلتُ في أوقات كثيرة، ولم أمضِ معك ما يكفي من الوقت،
لكنني أستطيع أن أرى في نفسي الآن الكثيرَ من الأمور التي تحتاج إلى التغيير.
ليكنُ ذلك الوقت مختلفاً، يا ربِّ. اكشف لي
عن الخطوة الصغيرة التالية التي عليَّ أن أخطوها لأبدأ في بناء حياتي
بحيث تكون مركزها. ساعدني أن ألتفتَ إلى صوتك،
وأن أطيعك بالإيمان واثقاً بأن التغييرات، مهما كانت صغيرة،
ستنمو لتصيرَ رباحاً قويّةً للروح القدس تهبُّ على كلِّ أرجاء حياتي.
شكراً يا ربِّ. بِاسْمِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ نَصَلِّي. آمين!

الملحق أ

صلاة الفحص

بتصريف من صلاة الفحص الخاصة بالقديس
إغناطيوس لويولا

هذه الصلاة هي ممارسةً روحيةً كلاسيكيةً وضعها القديس إغناطيوس لويولا (١٤٩١-١٥٥٦م)، وتُسمى صلاة الفحص. وهي تأمل مُصلّ لخبرتك مع يسوع على مدى مرحلةٍ زمنيةٍ محدّدة. والهدف بسيط: زيادة الوعي والانتباه لحضور الله في حياتك اليومية.

تقليدياً تُصلى هذه الصلاة في نهاية اليوم، لكن يمكن أيضاً أن تُصلى في أيّ وقت. اختر مكاناً ووضعاً مريحاً لتهدئ نفسك. تذكّر أنّك في محضر الله، وادعُ الروح القدس أن يرشدك لتراجع أحداث اليوم. حاول تذكّر أحداث اليوم (أو أحداث اليوم الفائت إذا كنت تُصلي في الصباح). تخيل كأنك تجلس بجانب يسوع وتشاهدان معاً فيلمًا تسجيليًا يُلخّص يومك. فليوقف يسوع الفيديو عند أيّ جزء لتتأمله معه. لاحظ تلك المرات التي كنت فيها واعياً بحضور الله في أثناء اليوم، وعندما شعرت بأنك تتحرّك معه. كيف شعرت عندما كنت منفتحاً ومتجاوباً مع إرشاده؟ اشكر الله من أجل تلك الأوقات.

لاحظ أيضًا الأوقات التي لم تكن فيها واعيًا بحضور الله، عندما كنت تشعر بأنك تبتعد عنه. ما الذي كان يعطلّ وعيك بحضوره؟ صلّ من أجل غفران تلك الأوقات وشفائها. في النهاية صلّ طلبًا للنعمة لتكون أكثر وعيًا بحضور الله في اليوم التالي. واختتم بصلاة شكر من أجل ذلك الوقت مع الله.

شكْرٌ وعرْفان

مع أنّي مؤلّف هذا الكتاب، فإنّ المادّة التي فيه وُلدت على يد جيري، زوجتي العزيزة وصديقتي المفضّلة، والتي عشتُ معها السنوات العشرين الأخيرة. لقد عشنا معًا كلّ الأفكار الثاقبة الموجودة في هذا الكتاب، كلٌّ بمفرده، وبصفتنا زوجين، ووالدين لبناتنا الأربع - ماريا (Maria)، وكريستي (Christy) وفيث (Faith)، وإيفا (Eva).

أودُّ أن أشكّر أسرتي الكنسيّة، والتي عشتُ فيها راعياً رئيسياً مدّة تسع عشرة سنة تقريباً. لقد وُضِعَ هذا الكتاب من وحي حياتنا الواقعيّة معاً بوصفنا مجتمعاً متعدّد الثقافات والأعراق، لكنّه وُضِعَ على عاتقه أن يعبرَ الحواجز المختلفة التي تفصلُ ما بين البشر، مثل الثقافة والاقتصاد والنوع الاجتماعيّ (الجندر)، وأن يخدمَ الفقراء والمهمّشين من كلّ نوع. لقد خرجَ محتوى هذا الكتاب من تربة هذا المجتمع بواسطة عطية انفتاحه على الروح القدس وحماسه للمسيح يسوع.

كما أنتهزُ هذه الفرصة لأعبّر عن تقديري الخاصّ للشيخ، وفريق العمل، والأعضاء، والأصدقاء المقربين من كنيستنا، وكلّ من قرأوا مسودّات هذا الكتاب أو أجزاء منه في أثناء تأليفه (إنهم كثيرن حتّى إنّي لا أستطيع ذكّرهم جميعاً هنا).

وأودُّ أن أشكر بيتر شريك (Peter Schreck) من كليّة لاهوت بالمر، وكريس جيامونا (Chris Giammona) وإيما بايز (Emma Baez) وبيتر هوفمان (Peter Hoffman) وجاي فيلد (Jay Feld) حيث إنَّ كلاً من هؤلاء قرأ بعض الفصول المحوريّة وقَدَّم إليّ اقتراحات مهمّة على مرّ الزمن.

أشكرُ أيضاً مايك فايفلا (Mike Favilla) من أجل ساعات العمل الكثيرة التي كرّسها للنسخة الأولى، وللرُّسوم التوضيحيّة الموجودة بهذا الكتاب. شكراً أيضاً لكاثي هيلميرز (Cathy Helmers) وكيلة أعمال، التي كانت عطية من الله ومرشدة لي في عمليّة إنتاج هذا الكتاب. أشكر كذلك جوي پول (Joey Paul) وكريس بيرز (Chris Bearss) من دار النشر "إنتغريتي" (Integrity)، الذين أخذوا هذا الكتاب إلى مستوى أعلى بأسئلتهم الذكيّة وأفكارهم الثابتة العميقة. أشكر أيضاً المحرّرة ليزلي بيترسون (Leslie Peterson) على عملها الممتاز، هي وكثيرون ممَّن عملوا على هذا الكتاب قبل نشره.

الملاحظات

المقدمة

١. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.emotionallyhealthy.com لتنزيل معلومات باللغة الإنكليزية عن كيفية تطبيق منهج "الروحانية الناضجة وجدائياً" في كنيستك، أو مجموعتك الصغيرة.
٢. تُشرِّح هذه العملية بالتفصيل وباللغة الإنكليزية في كتاب "القائد الناضج وجدائياً" (The Emotionally Healthy Leader)، وتحديداً في فصل "النهايات والبدايات الجديدة" (Endings and New Beginnings).
3. Kieran Kavanaugh, ed., John of the Cross: Selected Writings, Classics of Western Spirituality (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1987), 292.

الفصل الأوّل

إدراك روحانية قمة جبل الجليد

1. Alan Jamieson, A Churchless Faith: Faith Journeys Beyond the Churches (Great Britain: Society for Promoting Christian Knowledge, 2002).
٢. لمزيد عن قصتي الشخصية، يمكن قراءة الفصلين الأوّل والثالث من كتاب "نضوج الكنيسة ونضوج قادتها" من منشورات دار النشر الأسقفية.

الفصل الثاني

الأعراض العشرة الأهم للروحانية غير الناضجة وجدائياً

1. Bill Bright, "The Four Spiritual Laws" (New Life Publications, 1995), 12.
2. Thomas Merton, Thoughts in Solitude (Boston: Shambhala Publications, 1956), 13.
3. Quoted in Ron Sider, The Scandal of the Evangelical Conscience: Why Are Christians Living Just Like the Rest of the World? (Grand Rapids: Baker Books, 2005), 13.

4. Ibid., 17–27.
5. Ibid., 28–29.
6. Parker Palmer, Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation (San Francisco: Jossey-Bass, 2000), 30–31.
7. Quoted in Rowan Williams, Where God Happens: Discovering Christ in One Another (Boston: Shambhala Publications, 2005), 14.

الفصل الثالث

الترياق الثوربي: الصحة الوجدانية والروحانية التأملية

1. Richard Bauckham, The Theology of the Book of Revelation (Cambridge: Cambridge University Press, 1993).

أدت مجموعة من العظات في سفر الرؤيا قدامها في كنيسة في عامي ٢٠٠٢ و ٢٠٠٣م إلى إعادة تشكيل فهمي للكنيسة والدعوة والقوى الثقافية الشيطانية التي تواجه أميركا. للاطلاع على عينة من تلك العظات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.emotionallyhealthychurch.com

2. Os Guinness, The Call: Finding and Fulfilling the Central Purpose of Your Life (Nashville: Word Publishing, 1998), 57–58.
3. Martin Luther, Commentary on Galatians (Grand Rapids: Revell, 1994).

٤. يُعدُّ تعريف النضج أو الذكاء الوجدانيّ وقياسه حقلاً واسعاً يتضمّن طيفاً واسعاً من الآراء حول ما يشكل النضج الوجدانيّ. لذا استخدمتُ عدداً من هذه المصادر، علاوةً على تأملاتي الخاصة.

٥. للحصول على وصفٍ مختصرٍ ومفيدٍ لتيّار الروحانيّة التأملية في تاريخ الكنيسة، يُرجى الاطلاع على الكتب التالية بالغة الإنكليزيّة:

Richard Foster, Streams of Living Water: Celebrating the Great Traditions of Christian Faith, (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1998), 23–58.

Tony Jones, The Sacred Way: Spiritual Practices for Everyday Life (Grand Rapids: Zondervan, 2005).

Joan Chittister, Wisdom Distilled from the Daily: Living the Rule of St. Benedict Today (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990).

Daniel Wolpert, Creating a Life with God: The Call of Ancient Prayer Practices (Nashville: Upper Room Books, 2003)

Robert E. Webber, Ancient-Future Time: Forming Spirituality Through the Christian Year (Grand Rapids: Baker Books, 2004).

٦. أنا شاكرٌ لجاي فيلد (Jay Feld) على النسخة المبدئية من هذا الرسم التوضيحي، والذي طُوّر لاحقاً.

7. David W. Bebbington, *The Dominance of Evangelicalism: The Age of Spurgeon and Moody*, (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2005), 35–40.
8. Thomas Merton. *New Seeds of Contemplation* (New York: New Directions, 1987), 14.
9. Chapter 8 entitled "Receive the Gift of Limits" in Scazzero, *The Emotionally Healthy Church*.

١٠. لقد تعرّضتُ لمفهوم السيناريوهات السلبيّة والإيجابيّة التي تؤمن بها بخصوص أنفسنا بالعمل الذي أنجزته فيرجينيا ساتير (Virginia Satir)، ومن الأعمال المتاحة لها في هذا المجال كتاب شارون لويشين (Sharon Loeschen):

The Satir Process: Practical Skills for Therapists (Fountain Valley, California, 2002), 105–107; and Virginia Satir, *Your Many Faces: The First Step to Being Loved* (Berkeley, California: Celestial Arts, 1978, 25–26.

كما أنّي شاكرٌ للأفكار الثاقبة الثمينة التي حصلت عليها من لوري غوردون (Lori Gordon) في كتاب:

PAIRS Semester Handbook: The Practical Application of Intimate Relationship Skills (Weston, FL: The PAIRS Foundation, 2003), 2–310.

11. Mark E. Thibodeaux, *Armchair Mystic: Easing Into Contemplative Prayer* (Cincinnati, OH: St. Anthony Messenger Press, 2001), chapter 2.
12. Brennan Manning, *Lion and Lamb: The Relentless Tenderness of Jesus* (Grand Rapids: Chosen Books, 1986), 24.
13. Thomas Merton, *The Wisdom of the Desert* (Boston: Shambhala Publications, 2004), 1–2, 25–26.

الفصل الرابع

اعرف نفسك لتعرف الله

١. انظر أيضًا: www.soul-guidance.com/houseofthesun/eckhart.htm

2. John Calvin, *Institutes of the Christian Religion*, Volume 1 (Grand Rapids: Eerdmans Publishing Company, 1957), 37.
3. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), 199–200.

٤. للحصول على المقدّمة العظيمة لتعاليم القديس إغناطيوس بشأن التمييز والمشاعر، انظر كتاب:

Thomas H. Green, *Weeds Among the Wheat: Discernment: Where Prayer and Action Meet* (Notre Dame: Ave Maria Press, 1984)

وانظر أيضًا سلسلة العظات باللغة الإنكليزيّة "اكتشاف إرادة الله" (Discovering the Will of God)

على الموقع الإلكتروني: www.emotionallyhealthychurch.com

5. Dan Allender and Tremper Longman III, *The Cry of the Soul* (Dallas: Word, 1994), 24–25.
6. James Finley, *Merton's Palace of Nowhere: A Search for God Through Awareness of the True Self* (Notre Dame: Ave Maria Press, 1978), 54.
7. M. Scott Peck, *A World Waiting to Be Born: Civility Rediscovered* (New York: Bantam Books, 1993), 112–113.
8. Richard Ben Cramer, *Joe DiMaggio: The Hero's Life* (New York: Simon and Schuster, 2000), 519.
9. *Leadership* (Summer 2002), 52–53.
10. M. Robert Mulholland Jr., *The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2006).

١١. أستخدم تعبيرات الذات الحقيقية بطريقة شبيهة بما استخدمه أم. روبرت ملهولند الابن (انظر الاقتباس السابق). ففي الحاشية رقم ١ في الفصل الثاني في كتاب "الرحلة الأعمق" (*The Deeper Journey*) يقول ملهولند التالي: "كلمة ذات المستخدمة هنا ليست مستخدمة بالمعنى النفسي المعاصر، الذي هو تعبيرٌ يصغرُ ضمناً المفهوم الأشمل، بل بالمفهوم الأوسع للكتاب المقدس في نطاق الحياة المعاشة في العلاقة بالله، وفي مجتمعٍ آخر، وبوصفه جزءاً من الخليقة عموماً".

12. Michael Kerr and Murray Bowen, *Family Evaluation: The Role of the Family as an Emotional Unit That Governs Individual Behavior and Development* (New York: Norton Press, 1988), 97–109.
13. Merton, *New Seeds of Contemplation*, 35.
14. Parker Palmer, *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life* (San Francisco: Jossey-Bass, 2004), 80–84.
15. *Ibid.*, 114–115.
16. Benedicta Ward, trans., *The Sayings of the Desert Fathers* (Kalamazoo, MI: Cistercian Study Series, 1975), 139.
17. Dietrich Bonhoeffer, *Life Together* (New York: HarperCollins, 1954), 78.
18. Palmer, *A Hidden Wholeness*, 57.
19. John Cassian, *The Conferences*, trans. Boniface Ramsey (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1997), 87–89.
20. Coleman Barks, trans., *The Illuminated Rumi* (New York: Doubleday, 1997), 80.
21. Bowen's material is summed up in Harriet Lerner, *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Pattern of Intimate Relationships* (New York: Harper and Row, 1985), 34.
22. Chuck Yeager and Leo Janos, *Yeager: An Autobiography* (New York: Bantam Books, 1985), 154.
23. *Ibid.*, 165.
24. Thomas Merton, *The Ascent to Truth* (New York: Harcourt Brace and Co., 1951), 238.

الفصل الخامس الرجوع إلى الوراء من أجل التقدّم نحو الأمام

١. راجع كتاب:

Judith Rich Harris, *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way they Do?* (New York: Touchstone, 1998).

يقول المنادون بأهميّة التربية إنّ ما يتعلّمه الأطفال في السنوات الأولى عن العلاقات وعن قواعد الحياة يُمثّل نمطاً يحكم باقي حياتهم. أمّا المنادون بأهميّة الطبيعة الموروثة فيبحثون عن العوامل الوراثيّة والبيولوجيّة. أمّا جوديث هاريس (Judith Harris) فتقول إنّ الأمر لا يعتمد على هذين الأمرين، بل إنّ حالة مجموعات الأقران التي نعيش فيها في طفولتنا ومراهقتنا هي ما يشكّل سلوكيّاتنا وتوجّهاتنا في الحياة.

2. Rodney Clapp, *Families at the Crossroads: Beyond Traditional and Modern Options* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1993)

Ray Anderson and Dennis Guernsey, *On Being Family: A Social Theology of the Family* (Grand Rapids: Eerdmans, 1985), 158.

٣. شرح أوفى لنظام بيشر (Beaver System) للتصنيفات الخمس للعائلات، يمكن الاطلاع على:

Maggie Scarf, *Intimate Worlds: Life Inside the Family* (New York: Random House, 1995).

الفصل السادس رحلة عبر الجدار

1. Janet O. Hagberg and Robert A. Guelich, *The Critical Journey: Stages in the Life of Faith*. (Salem, WI: Sheffield Publishing Company, 2005).
2. Ibid., 9.
3. Merton, *The Ascent to Truth*, 188–189.

٤. لتلخيص موجز لسلس القراءة لهدف لله من مقصد رحلتنا، انظر:

David G. Benner, *Sacred Companions: The Gift of Spiritual Friendship and Direction*. (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2002).

كما قدّمت شخصياً سلسلة عظات عن المرور عبر الجدار تجردونه باللغة الإنكليزيّة على الموقع الإلكتروني:
www.emotionallyhealthychurch.com

5. St. John of the Cross, *Dark Night of the Soul*, trans. E. Allison Peers (New York: Image, Doubleday Publishing), 1959.
6. Ibid., 36–90.
7. Gerald G. May, *The Dark Night of the Soul: A Psychiatrist Explores the Connection Between Darkness and Spiritual Growth* (New York: HarperCollins, 2004), 90.
8. St. John of the Cross, *The Dark Night of the Soul*, 106, 115.

٩. هذا هو محور التعليم في يعقوب ١: ٣-٤ عندما يكتب عن الفرح في التجارب: "تجربة إيمانكم تنشئ صبراً. والصبر فليكن له عمل تأمُّ لكي تكونوا تأمِّين غير ناقصين في شيء". والكلمة اليونانية المترجمة "غير ناقصين في شيء" تحمل فكرة أن الله يُسبغ شيئاً على شخصياتنا بواسطة الأوضاع الصعبة.

10. St. John of the Cross, *The Dark Night of the Soul*, 113, 117.
11. Karl Barth, *Church Dogmatics*, vol. 3, *The Doctrine of Reconciliation: Part One* (Edinburgh: T. & T. Clark, 1956), 231-234.
12. G. K. Chesterton, *St. Francis of Assisi* (New York: Image Books, Doubleday, 1957), 67.
13. Helen Bacovcin, trans., *The Way of a Pilgrim and The Pilgrim Continues His Way* (New York: Doubleday, 1978).
14. Merton, *The Ascent of Truth*.
15. Robert Barron, *And Now I See: A Theology of Transformation* (New York: Crossroad Publishing, 1998), 148.
16. Wayne Muller, *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in Our Busy Lives* (New York: Bantam, 1999), 187-188.
17. Everett Ferguson and Abraham J. Malherbe, trans., introduction and notes, *Gregory of Nyssa: The Life of Moses* (New York: Paulist Press, 1978), 94-97.
18. G. K. Chesterton, *Saint Thomas Aquinas: "The Dumb Ox"* (New York: Image Books, Doubleday, 1956), 116, along with http://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Aquinas.
19. Basil Pennington, *Thomas Merton, Brother Monk: The Quest for True Freedom* (New York: Continuum Publishing, 1997), 15-16.
20. Richard Rohr, *Adam's Return: The Five Promises of Male Initiation* (New York: Crossroad Publishing, 2004).
21. *Ibid.*, 152-166.
22. Merton, *New Seeds*, 203.

الفصل السابع

كيف للخسارة والنوم أن يفتحا آفاق النفس الإنسانية؟

1. John E. Hartley, *The Book of Job: The New International Commentary on the Old Testament* (Grand Rapids: Eerdmans, 1988), 82-83.
2. Froma Walsh and Monica McGoldrick, eds., *Living Beyond Loss: Death in the Family* (New York: W. W. Norton & Company, 1991), 105-106.
3. Gerald L. Sittser, *A Grace Disguised: How the Soul Grows Through Loss* (Grand Rapids: Zondervan, 1995), 33-34.
4. James E. Loder, *The Logic of the Spirit: Human Development in Theological Perspective* (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1998), 183-184.
5. Sheila Carney, "God Damn God: A Reflection on Expressing Anger in Prayer,"

Biblical Theology Bulletin, 13, no. 4 (October 1983), 116.

6. Lori Gordon with Jon Frandsen, *Passage to Intimacy* (self-published, revised version, 2000), 40.
7. Robert Moore and Douglas Gillette, *King, Warrior, Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine* (San Francisco: HarperCollins, 1990), 23–47.
8. Timothy Fry, ed., *RB 1980: The Rule of St. Benedict in English* (Collegetown, MN, 1981), 32–38.

٩. لشرح أوفى عن التمييز ما بين حياة الصلاة المتميزة بالطلب والأخذ، والصلاة التي تتميز بالعلاقة الحميمة، انظر:

Larry Crabb, *The Papa Prayer: The Prayer You've Never Prayed* (Nashville: Integrity, 2006), 34–35.

الفصل الثامن

اكتشاف إيقاعات البرنامج اليومي والسبت الأسبوعي

1. http://www.lambtononline.com/winter_storms.
2. Richard Swenson, *Margin: How to Create the Emotional, Physical, Financial, and Time Reserves You Need* (Colorado Springs: NavPress, 1992).

٣. هناك العديد من المصادر المتاحة عن الانضباط الروحية. انظر مثلاً:

Adele Ahlberg Calhoun, *Spiritual Disciplines Handbook: Practices That Transform Us* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2005). Tony Jones, *The Sacred Way: Spiritual Practices for Everyday Life* (Grand Rapids: Zondervan, 2005). Richard Foster, *Celebration of Discipline* (New York: Harper and Row, 1986).

4. Robert Barron, *And Now I See*, 37.

٩. أنا شاكرٌ للمؤلف على الأفكار الثاقبة عن أن الخطيئة الجوهرية في الجنة كانت هي الخطيئة التي قادتنا لأن نأخذ كل شيء في أيدينا.

5. *Ibid.*, 38.
6. James Loder, *The Logic of the Spirit: Human Development in Theological Perspective* (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1998).
7. Phyllis Tickle, *The Divine Hours: Prayers for Autumn and Wintertime* (New York: Doubleday, 2000), xii.
8. Timothy Fry, *RB 1980*, 65.

٩. إحدى السلاسل سهلة القراءة من ثلاثة مجلدات خاصة بالصلوات اليومية ما سلسلة فيليس تيكل التالية:

The Divine Hours: Prayers for Autumn and Wintertime: A Manual for Prayer

(New York: Doubleday, 2001). The Divine Hours: Prayers for Springtime: A Manual for Prayer (New York: Doubleday, 2001). The Divine Hours: Prayers for Summertime: A Manual for Prayer (New York: Doubleday, 2000).

وأعرف أيضاً كثيرون يستخدمون مصادر أخرى مثل:

Norman Shawchuck and Rueben P. Job, A Guide to Prayer for All Who Seek God (Nashville: Upper Room Publishing, 2003).

The Northumbria Community, Celtic Daily Prayer (San Francisco: HarperCollins, 2002).

وأخرون يستخدمون المزامير في "كتاب الصلوات العامة".

10. James Finley, Christian Meditation: Experiencing the Presence of God (Great Britain: Society for Promoting Christian Knowledge, 2004), chapters 8–12.
11. Henri Nouwen, Making All Things New (San Francisco: Harper and Row, 1981), 69.

١٢. لأجل مقدمة مهمة إلى أساليب أخرى يمكنك أن تدمجها في صلواتك اليومية، انظر:

Tony Jones, The Sacred Way: Spiritual Practices for Everyday Life (Grand Rapids: Zondervan, 2005).

١٣. اعتمد هذا التقسيم للصلوات اليومية على سلسلة عِظَات عن الوصايا العشر والتطويبات والتي ألقيتها في كنيسة. يمكن الاطلاع عليها باللغة الإنكليزية على الموقع الإلكتروني:

www.emotionallyhealthychurch.com

١٤. لدراسة متميزة لكلمة "قداسة"، انظر:

R. C. Sproul, The Holiness of God (Wheaton, IL: Tyndale House Publishers, 1985), 53–65.

١٥. هذا الاقتباس من اللاهوتي الكاثوليكي ليوناردو دوهان (Leonard Doohan)، وقد ورد في الكتاب الممتاز عن السبت:

Lynne M. Baab, Sabbath Keeping: Finding Freedom in the Rhythms of Rest (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2005), 20.

16. Eugene Peterson, Christ Plays in Ten Thousand Places: A Conversation in Spiritual Theology (Grand Rapids: Eerdmans, 2005), 116–118.
17. Eugene Peterson, Working the Angles: The Shape of Pastoral Integrity (Grand Rapids: Eerdmans, 1987), 46.
18. Marva Dawn, Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Feasting (Grand Rapids: Eerdmans, 1989), 65–66.
19. Wendell Berry, Life Is a Miracle: An Essay Against Modern Superstition (Washington, D.C.: Counterpoint, 2000), 115.
20. Tilden Edwards, Sabbath Time (Nashville: Upper Room Books, 1992), 66.
21. Dr. Siang-Yang Tan, Rest: Experiencing God's Peace in a Restless World (Ann Arbor, MI: Servant Publications, 2000), 101–104.

٢٢. وعظت سلسلة من أربع عظات تتحدث كلُّ منها بشأن أحد الجوانب الأربعة للسبب بحسب الكتاب المقدس. والعظات متاحة باللغة الإنكليزية على الموقع الإلكتروني:

www.emotionallyhealthychurch.com

٢٣. كان على العبرانيين أن يأخذوا سبّتين كلَّ خمسين سنة، حيث يضيفون إلى سنة السبت المعتادة سنة أخرى يسمونها سنة اليوبيل (لاويين ٢٥: ٨-٥٥). ولما كان الله يعلم أنهم سيخافون من اتخاذ مثل هذه الخطوة، فقد وعدَّ أنه سيعطيهم في السنة التاسعة والأربعين محصولاً يكفيهم لثلاث سنوات! هل يمكنك أن تتخيّل ذلك؟

24. Thomas Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander* (New York: Doubleday, 1968), 86.

الفصل التاسع

النمو إلى شخص راشد وناضج وجدانيًا

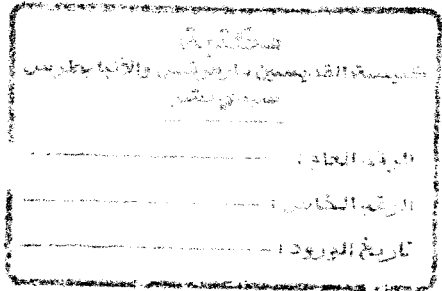
1. Sojourners (July 2004), <http://www.sojo.net/index.cfm?action=magazine.article&issue=sojo4070&article=040723>.
2. Robert Coleman, *The Master Plan of Evangelism* (Grand Rapids: Revell, 1963).
3. Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander*, 156-158.
٤. لأجل وصف كامل للمراحل العمرية الوجدانية، انظر:
Scazzero, *The Emotionally Healthy Church*, 66.
5. Mike Mason, *Practicing the Presence of People: How We Learn to Love* (Colorado Springs: WaterBrook Press, 1999).
6. Jean Vanier, *Becoming Human* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1998), 22.
7. M. Scott Peck, *A World Waiting to Be Born: Civility Rediscovered* (New York: Bantam Books, 1993), 108, 112.
8. Martin Buber, *I and Thou*, trans. Walter Kaufmann (New York: Charles Scribner's Sons, 1970).
9. Dante Alighieri, *The Divine Comedy*, vol. 1, trans. Mark Musa (New York: Penguin Books, 1984), 381.
10. C. S. Lewis, *The Great Divorce* (New York: Macmillan Company, 1946), 16-25.
11. Kenneth Paul Kramer with Mechthild Gawlick, *Martin Buber's I and Thou: Practicing Living Dialogue* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 2003), 24.
١٢. أُجريَ البحث على الكيفية التي يقدِّرُ بها الناس على إحداث تغييرات ثابتة في المسارات العصبية في المخَّ عندما يركِّزون على السلوك الإيجابي ويتعدون عن السلوك السلبي. للاطلاع على دراسة مثيرة للاهتمام، انظر:
Jeffrey M. Schwartz and Sharon Begley, *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York: Regan Books, HarperCollins, 2002).
13. Pat Ennis, *The Third Option: Ministry to Hurting Marriages*, "Topic #1," "Respect," 1-17.

14. Lori Gordon, PAIRS: Semester Course Handbook (Weston, FL: PAIRS Foundation, 2003).
15. Pat Ennis, The Third Option: Ministry to Hurting Marriages, Teachers Manual, Topic #3, "Expectations," 1-9.
16. Lori Gordon with Jon Frandsen, Passage to Intimacy, 245-246.

الفصل العاشر

الخطوة التالية: كيف نضع "قانون الحياة" لأنفسنا

1. Jane Tomaine, St. Benedict's Toolbox: The Nuts and Bolts of Everyday Benedictine Living (Harrisburg: Morehouse Publishing, 2005), 5.
2. Catherine Doherty, Poustinia: Encountering God in Silence, Solitude and Prayer (Ontario, Canada: Madonna House Publications, 1993), 70.
3. Fry, Rule of St. Benedict, prologue, 45, 48-49.
4. Dallas Willard, The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives (San Francisco: HarperCollins, 1988), 63.
5. Daniel Wolpert, Creating a Life with God: The Call of Ancient Prayer Practices (Nashville: Upper Room Books, 2003), 138-147.
6. Carlo Caretto, Letters from the Desert, anniversary edition (Maryknoll, NY: Orbis Books, 1972, 2002), 108, 100, 23.





بيتر سكزيرو

هو مؤسس كنيسة الحياة الجديدة (New Life Fellowship Church) في نيويورك، وهي كنيسة كبيرة فيها أكثر من ٧٣ خلفية عرقية . يخدم الآن بصفة راع معلّم في هذه الكنيسة بعد أن خدم فيها في منصب الراعي الرئيسي على مدى ٢٦ سنة.

يحمل شهادة ماجستير في اللاهوت (M. Div) من كلية غوردون كونويل (Gordon-Conwell Theological Seminary)، وحصل مع زوجته على دكتوراه في مجال خدمة الزواج والأسرة، وأسساً معاً خدمة "الروحانية الناضجة وجدانياً"، والتي تهدف إلى تأهيل الكنائس لتقديم تشكيل روحي عميق يتضمّن النضج الوجداني والروحانية التأملية في التلمذة المسيحية.

له عدة مؤلفات في مجال الروحانية الناضجة وجدانياً على صعيد الكنيسة وقادتها، وقد نال أحدها جائزة في فئته.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الرابط التالي:

www.emotionallyhealthy.org

الروحانية الناضجة وجدانياً

بيع منه أكثر من ٢٥٠ ألف نسخة في اللغة الإنكليزية حتى الآن

يشاركنا المؤلف في هذا الكتاب كيف تعلم بطريقة مؤلمة أنه لن يستطيع أن يكون ناضجاً روحياً ما لم ينضج وجدانياً. فمع أنه راع لكنيسة نامية، فقد كان يتعامل مع مواقف الحياة كما يفعل أغلب الناس، إذ إنهم كثيراً ما:

- يتجاهلون مشاعرهم من غضبٍ وحزنٍ وخوفٍ.
- يصنّفون الحياة بين ما هو مقدّسٌ وروحيٌّ وما هو غير ذلك.
- ”يرواحنون“ الصراعات لتجنب مواجهتها.

ثمّ يطرح المؤلف كيف نبّهه الله كي يُجري تكاملاً ناضجاً ما بين الصّحة الوجدانية، والعلاقة الروحية بالسيد المسيح، والتطبيقات الكلاسيكية للروحانية التأملية. وما نتج عن ذلك حقّق ليس مجرد شكلٍ مختلفٍ للحياة، بل كان في الواقع ثورةً روحيةً غيرت حياتَه وكنيسته تغييراً جذرياً.

يقول بيتر سكزيرو عن خبرته الثورية تلك: ”إنّ من شأن اجتماع الصّحة الوجدانية والروحانية التأملية أن يفتح الطريق للروح القدس ليعملَ فينا، فنختبر قوّة الحياة الحقيقية في السيد المسيح“.

ISBN 978-90-5950-252-9



9 789059 502529

www.ophir.com.jo

@ophirpub

ophirpub



ophir